1.3 LAS ESTRUCTURAS EMOCIONALES Y EL APRENDIZAJE

Para nosotros, los humanos, las emociones configuran una respuesta compleja debida a (1) - las reacciones automáticas de defensa, protección y supervivencia, perfiladas genéticamente por el largo proceso evolutivo; (2) - a los efectos de las acciones hormonales; (3) - los comportamientos sociales de los individuos, cimentados –dichos comportamientos- en los enfoques o maneras de pensar de las personas, es decir en sus estructuras paradigmáticas[1]. Estas tres categorías de factores han constituído uno de los motores fundamentales de la evolución humana. Por ejemplo, en los procesos de comunicación verbal, las emociones juegan un preponderante papel, pues sólo el 7% del significado está en las palabras que se dicen; el 38% del significado es paralingüístico pues depende del acento (énfasis) y de la forma cómo se dicen las palabras, y en el contexto espacial y temporal en cual las palabras son dichas; y el 55% del significado está en las expresiones faciales[2] que denotan los íntimos estados emocionales desencadenados por el proceso de comunicación verbal.

- FACTORES DEFINIDOS GENÉTICAMENTE[3]. Genéticamente, en el cerebro, las emociones están bajo la influencia y el control de un circuito especial conformado por la **amigdala**, la **corteza orbitofrontal**, la **corteza anterior cingulada** y la **insula**. Sin embargo, nada en el cerebro, como en todo organismo viviente incluyendo planetas y galaxias, actúa aisladamente[4], dichas áreas del cerebro al procesar las emociones influyen e interactúan con otras áreas del cerebro, del sistema nervioso, del plexo solar (ubicado en la región del ombligo), del plexo cardíaco (ubicado en la región del corazón). La figura 1.3.1 ilustra la ubicación de la amigdala en la estructura cerebral.

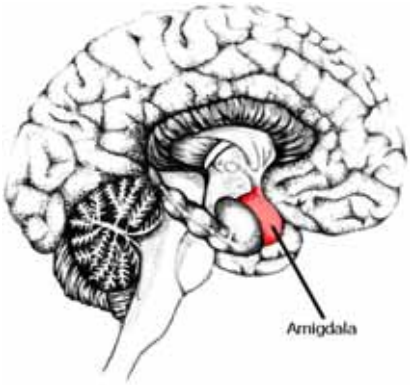
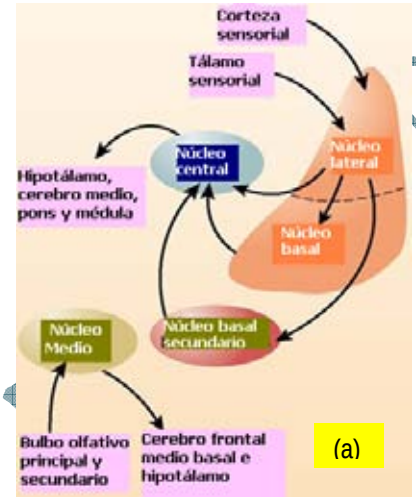
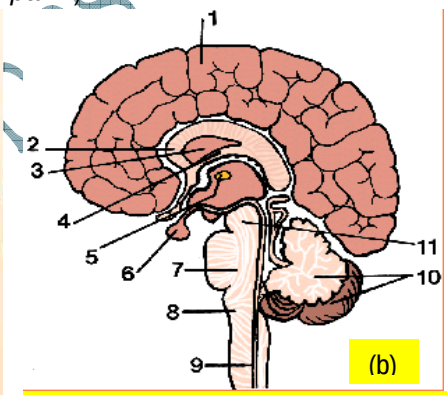


FIGURA 1.3.1 Ubicación de la Amigdala en la estructura del cerebro humano. (fuente: **Vidding**, Essi: «The Mapping of Emotion», 2006)

La **amigdala** está fuertemente asociada con el mecanismo estímulo-respuesta. En las últimas décadas ha recibido mucha atención en la investigación de las emociones. La palabra **amigdala** proviene del Latín y significa almendra, por cuanto la **amigdala** tiene forma de almendra y está ubicada en el lóbulo temporal del cerebro. La **amigdala** se organiza en cinco núcleos principales: el núcleo central, el núcleo basal, el núcleo basal secundario, el núcleo medio y el núcleo lateral, que a su vez interactúan con otras áreas del cerebro, como se ilustra en la figura 1.3.1 (a). La figura 1.3.2 (b) da los componentes del hemisferio cerebral y ubica exactamente el pons[5] (se pronuncia *pänz*).





1 hemisferio cerebral ;
2 cuerpo calloso;
3 ventrículo;
4 fornix;
5 tálamo;
6 glándula pituitaria;
7 pons;
8 médula oblongada,
9 cuerda espinal;
10 cerebelo;
11 cerebro medio

FIGURA 1.3.2 (a) – Principales interacciones de la amigdala en su funcionalismo; (b) – componentes del hemisferio cerebral y ubicación del pons. (fuente: Merriam-Webster Dictionary, 2007)

[1] **Barker**, Joel A.: «Paradigms: The Business of Discovering the Future», Collins, May 1993. // **Barker**, Joel A. and Erickson, Scott W.: «Five Regions of the Future: A New Paradig for Understanding 21st Century Technology», Collins Editor, June 2005. // **Tapscott**, Don and **Caston**, Art: «Paradigm Shift: The New Promise of Information Technology», McGraw-Hill Companies, October 1992.

[2] **Meharabian**, Albert: «Ccommunications Model», University of California, Los Angeles (UCLA), Businessballs, 1995-2006.

[3] **Viding**, Essi: «The Mapping of Emotion», Institute of Psychiatry, King's College London & Department of Psychology, University College London, March 2006.

[4] **Chapra**, Fritjof: «El Punto Crucial», ANAGRAMA Editores/Colección Argumentos, Barcelona (España), 4ª edición, Octubre 2002. // **Chapra**, Fritjof: «La Trama de la Vida», ANAGRAMA Editores/Colección Argumentos, Barcelona (España), Octubre 2002. // **Chapra**, Fritjof: «El TAO de la Física», ANAGRAMA Editores/Colección Argumentos, Barcelona (España), Octubre 2002.

[5] Merriam-Webster Dictionary of Medical terminology, 2007.

El pons es una amplia masa compuesta principalmente de fibras nerviosas transversales, que en los cerebros de los mamíferos –incluído el homo sapiens- está ubicada frente al cerebelo y en la terminación anterior de la médula oblongada (véase la figura 1.3.2 (b)).

El núcleo lateral de la amigdala recibe información sensorial de diversas áreas del cerebro, particularmente de la corteza sensorial (neocorteza) y del tálamo sensorial, e inicia una respuesta inmediata, en forma automática y autónoma, sin que intervenga una percepción consciente de –por ejemplo- una amenaza que esté en nuestro entorno.

El núcleo basal de la amigdala es un grupo de subnúcleos que recibe información sensorial de los núcleo basolaterales y transmite dicha información a otros núcleos de la amigdala e incluso a un área del cerebro llamada materia gris preinformativa, la cual inicia la huída, el enfrentamiento, o el estado paralizante, que son respuestas primarias ante una amenaza.

El núcleo central de la amigdala es una región que recibe información de la división basolateral y envía mensajes a una variedad de otras regiones cerebrales involucradas con las respuestas emocionales. De ahí, que la amigdala desempeñe un importantísimo rol en las respuestas emocionales condicionadas, como se ha demostrado a partir de los experimentos de Pavlov. Dichos condicionamientos incluyen tanto las emociones gratificantes como las emociones de disgusto, de aversión, de miedo, de terror. La amigdala también tiene que ver con la percepción de las expresiones emocionales, especialmente con las expresiones emocionales negativas.

Las investigaciones en esta área de las emociones y la amigdala han llevado a concluir que el daño o funcionamiento deficiente de la amigdala conduce a la baja capacidad de respuestas emocionales condicionadas, dificultad para reconocer el miedo y enfocar los ojos, y a ciertas patologías psicoemocionales como conductas psicópatas (antisociales), serias dificultades para aprender del castigo (refuerzo negativo), y estados de ansiedad extrema.

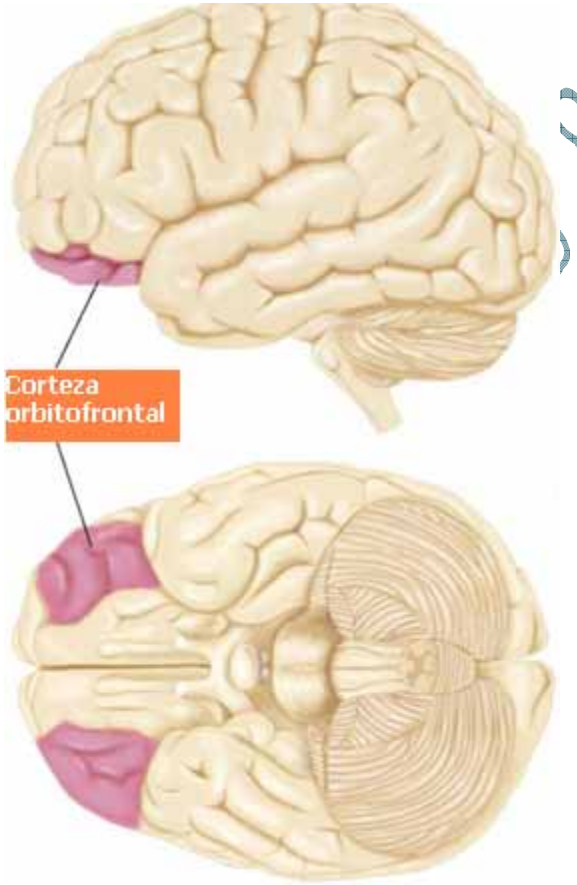


FIGURA 1.3.3 Ubicación de la corteza orbitofrontal en el cerebro humano. (fuente: Viding, Essi: «The Mapping of Emotion», 2006)

La corteza orbitofrontal es un área de la corteza frontal en la parte inferior del lóbulo frontal como se muestra en la figura 1.3.3 en la cual también se ilustra un esquema del cerebro visto desde abajo. La corteza orbitofrontal recibe información (datos) del tálamo dorsomedial, del tegmento ventral y de la amigdala; transmite datos a la corteza cingulada, al hipocampo, al lóbulo temporal, a la amigdala y al hipotálamo.

Las imágenes de resonancia magnética han venido a demostrar que la corteza orbitofrontal regula la actividad de la amigdala. La corteza orbitofrontal tiene como funcionalismo primario el utilizar las emociones para desencadenar acciones, comportamientos definidos determinar comportamientos. Si –por ejemplo- tenemos una situación donde el estímulo A es gratificante (causa placer, es decir refuerzo positivo), y el estímulo B es un castigo (causa dolor, es decir refuerzo negativo), y si se intercambian los efectos de los estímulos, siendo ahora el estímulo A doloroso y el estímulo B gratificante, entonces es por medio de la actividad de la corteza orbitofrontal como detectamos dicho cambio en el estímulo y como adaptamos el comportamiento en concordancia a la nueva estructura de los estímulos.

El papel que juega el área orbitofrontal en el sistema de los aprendizajes emocionales puede verse muy bién cuando cambian las contingencias de realimentación. Los estudios dejan entrever que dicho papel consiste en reaccionar a la omisión de la recompensa o del castigo esperado, y de controlar la extinción del aprendizaje en la amigdala. Por su parte, el papel de la corteza frontal es inhibir las estructuras más posteriores que ella conecta. De acuerdo con este enfoque, la diferencia fundamental entre las diversas zonas frontales consiste –primariamente- en cuáles estructuras ellas inhiben. Con dicha perspectiva en la corteza orbito-frontal se deduce

que ella inhibe las conexiones anteriormente establecidas cuando ya no son apropiadas, o porque el contexto o la contingencia de recompense ha cambiado.

Las personas con daños en la **corteza orbitofrontal**, o con deficiencias en su funcionamiento, no muestran emociones al tomar una decisión y no tienen la aversión al riesgo que muestran las personas normales; igualmente, dichas personas tienen un muy bajo nivel de juicio social y extremadamente bajo control emocional, hasta el punto que son propensas a frecuentes y devastadoras explosiones de ira. Uno de los casos más famosos en este sentido, el del daño en la corteza orbitofrontal, es el de un trabajador ferroviario a quien se le incrustó una barra metálica en la corteza frontal, debido a una explosión, y cambio radicalmente de ser un plácido y confiable individuo, a ser una persona extremadamente irascible y predispuesta para toda clase de conducta antisocial. En otro caso analizado recientemente, una persona seria, responsable, padre de familia, de alta categoría social y económica, con un excelente trabajo, después de una lesión en la corteza orbitofrontal su personalidad cambio extremadamente, aunque sus funciones intelectuales no sufrieron mella; dicha persona adquirió la manía de hacer inversiones altamente riesgosas, estar en continuos y diversos amoríos, descuidando su reputación y fiabilidad como miembro prestante de su círculo social.

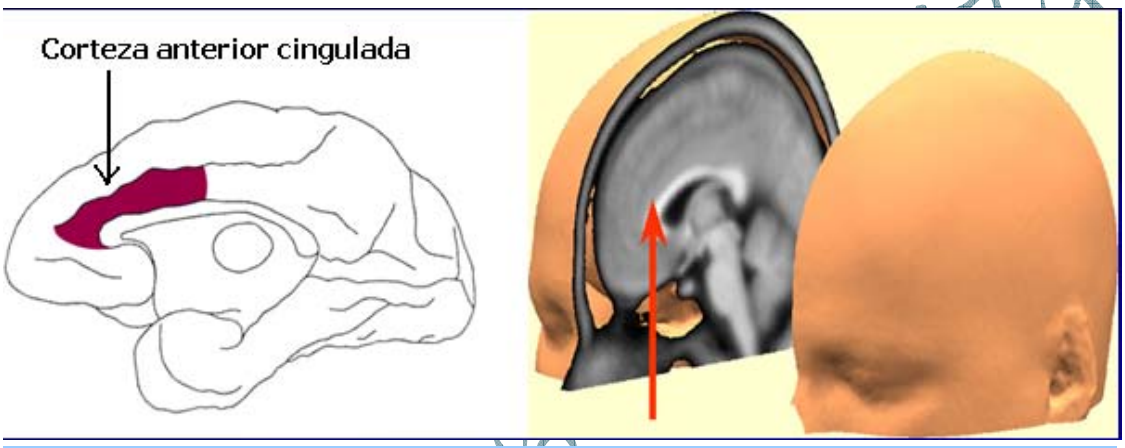


FIGURA 1.3.4 Un esquema de la ubicación de la corteza anterior cingulada en el cerebro humano. (Viding, 2006)

La **corteza anterior cingulada** es un área de la corteza justo arriba del corpus colossum (véase la figura 1.3.4). La mayoría de las investigaciones actuales separan la **corteza anterior cingulada** de las regiones dorsal y cordal, y estipulan que la región cordal tiene la responsabuilidad del funcionamiento emocional. La **corteza anterior cingulada** toma parte en la representación corpórea de las emociones, el sentimiento de pena –por ejemplo- ante la pérdida de un ser querido, y en la regulación de las respuestas emocionales. Igualmente, la actividad de la **amigdala** se acopla con la actividad de la **corteza anterior cingulada** para modular la respuesta automática emocional. Las patologías de la corteza anterior cingulada se asocian con desórdenes de tipo psicoemocional tales como la depresión y la esquizofrenia. La **insula** es un área del cerebro cuyo funcionalismo principal está centrado en procesar información convergente (en paralelo con otras zonas cerebrales) para generar contextos emocionalmente relevantes y significativos a partir de la experiencia sensorial, como en los sentimientos de disgusto, o en las situaciones de frustración.

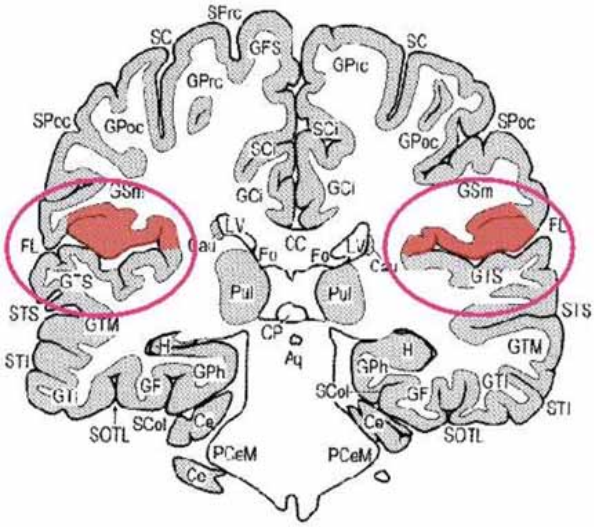


FIGURA 1.3.5 Ubicación de la insula en el cerebro humano.

La **insula** también es un área cerebral encargada de elaborar mecanismos de alerta ante estímulos potencialmente nocivos, ya sea para la persona o para otras personas, especialmente si están afectivamente relacionadas. La **insula** juega un importantísimo papel en las experiencias traumáticas, codificando –por ejemplo- los sentimientos de pena ante una pérdida (de un ser querido, de un trabajo, de dinero, etc.); y en la percepción de las expresiones de disgusto, rechazo, inamitosas.

Las patologías de la **Insula** están implicadas en los desórdenes psicoemocionales relacionados con las obsesiones compulsivas, generándose hiperactividad en esta área del cerebro.

En síntesis, las cuatro áreas explicadas influyen diferentemente en la generación, control de las respuestas emocionales, pero están íntimamente relacionadas con todo el cerebro y el organismo y la psiquis humanas. Forman parte, además, del cerebro límbico encargado de las funciones automáticas, instintivas, determinadas por el largo camino de la evolución de la especie en los últimos 6 millones de años.

Las respuestas emocionales son inherentes a nuestra naturaleza humana y en la vida práctica sirven para reaccionar rápidamente ante situaciones peligrosas, para suministrarnos claves no-verbales de actuación y para descifrar el comportamiento de las otras personas con quienes entramos en contacto[6]. Sin embargo, unas estructuras emocionales inadecuadas pueden complicarnos mucho la vida en los diferentes grupos en los cuales nos corresponde interactuar (familia, amistades, estudio, profesión y trabajo, etc.). Informarse sobre las bases genéticas de nuestras emociones, y en nuestro temperamento particular, puede ayudar mucho en la comprensión de factores que inciden sobre el proceso de estudio/aprendizaje.

La figura 1.3.6 muestra un mapeo de las emociones en el espacio (contexto) del refuerzo. El refuerzo es un mecanismo psicoemocional que puede ser positivo o negativo; aún en los animales tiene efecto este mecanismo. La idea central con la técnicas eficientes de estudio es propiciar todas los enfoques o maneras de pensar, las acciones, los comportamientos que fomenten niveles superiores de Refuerzo Positivo, tanto a nivel individual como de grupo.

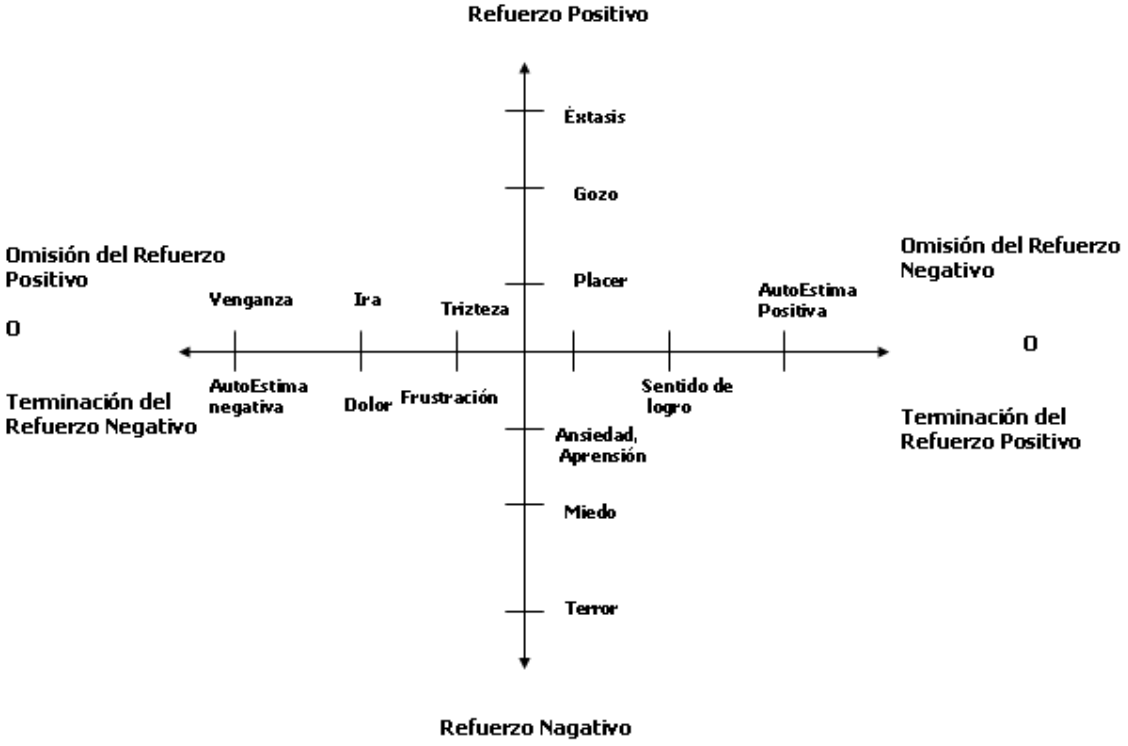


FIGURA 1.3.6. Mapa emocional en el espacio del refuerzo.

Teniendo como base la figura 1.3.6, la idea sería de privilegiar nuestras actitudes y emociones que se puedan ubicar –en general- en el cuadrante superior derecho, pero ello exige un esfuerzo serio, disciplinado, aplicando los métodos y técnicas de empoderamiento psicoemocognoscitivo.

El cerebro derecho está involucrado en el procesamiento de las emociones más intensas que podamos experimentar. La disonancia musical, por ejemplo, activas las zonas del cerebro correspondiente a emociones negativas.

[6] Ciarrochi, J., Forgas, J. and Mayer, J.: «Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry», Philadelphia: Psychology Press, 2001. // Cornelius, R.: «The science of emotions», Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1996. // Dawda, D. y Hart, S.: «Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I) in university students», *Personality and Individual Differences*, 28, pp. 797-812, 2000. Puede consultarse en la página web: http:// www.wlsevier.com/locate/paid. // Schwarz, N.: «Emotion, cognition and decision making», *Cognition and Emotion*, 14 (4), pp. 443-440, 2000.

Las emociones también están determinadas por el hemisferio cerebral: derecho o izquierdo[7]. La figura 1.3.7 ilustra las funciones principales de los hemisferios derecho e izquierdo[8].

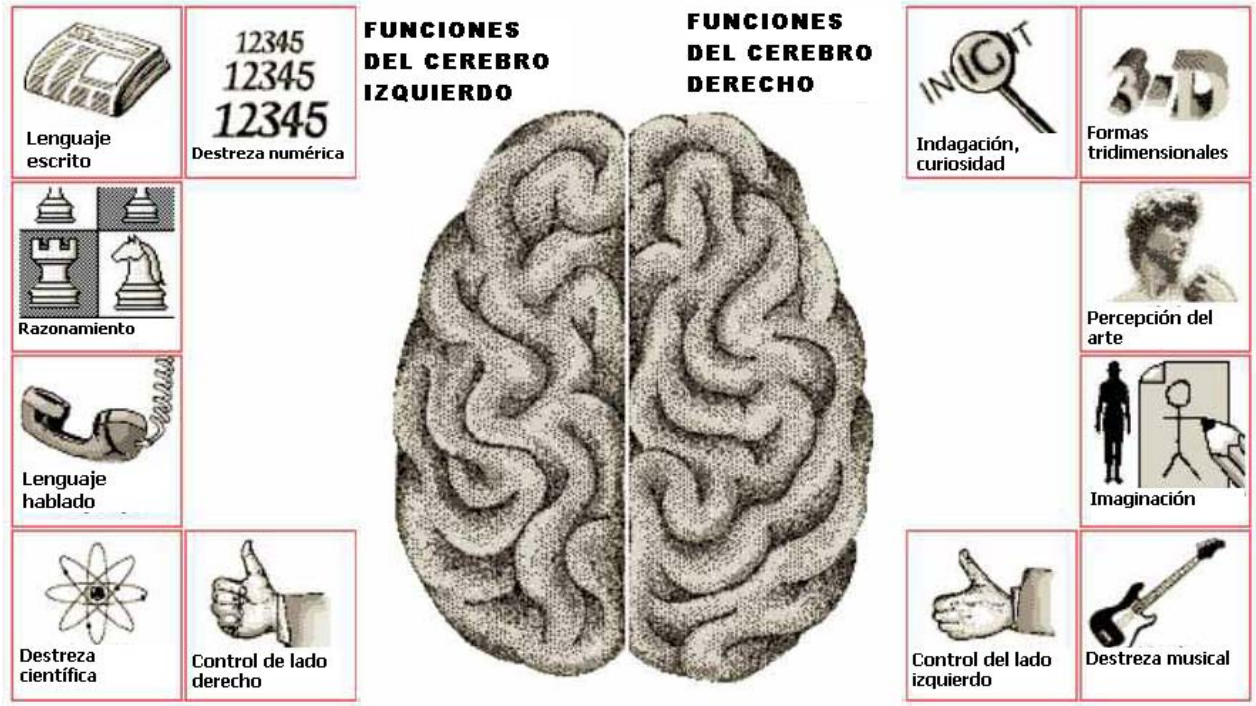


FIGURA 1.3.7 Diferenciación funcional entre los hemisferios cerebrales en el cerebro humano.

En los artistas hay una mayor y más intensa comunicación entre diferentes áreas del cerebro (figura 1.3.7), propiciando la sinestesia, es decir, la percepción trocada de los sentidos, conllevando una más compleja y problemática gama de emociones[9].

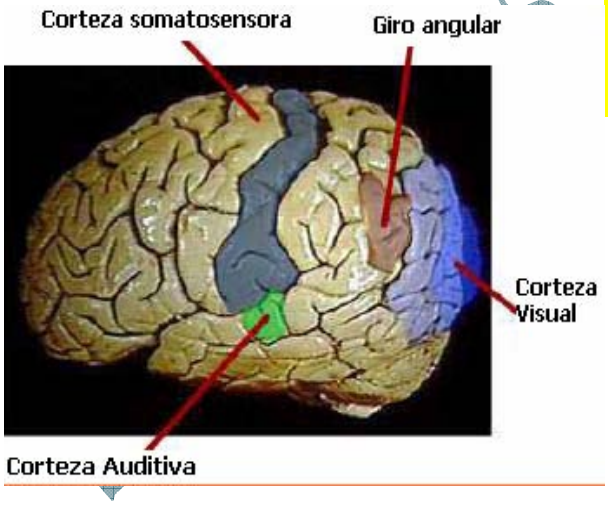


FIGURA 1.3.8 En los artistas las emociones son mucho más complejas y ricas; generalmente se da en ellos el fenómeno de la sinestesia, en el cual los sentidos se potencian.

Los artistas utilizan mucho más el cerebro derecho que las personas normales. Sin embargo, esto no es óbice para que toda persona –sin grandes dotes artísticas- pueda activar mucho más frecuentemente el cerebro derecho, logrando así una mayor interacción cerebral, propiciando el desarrollo de mayores potenciales personales y un mayor control de las emociones.

Algunas prácticas sencillas son las siguientes:

- Escuchar música clásica armoniza la actividad cerebral. Diversos estudios han demostrado que entre un 25% a un

[7] Mintzberg, Henry: «Planning on The Left and Managing on The Right», Harvard Business Review, July-Augusto 1976, pp.49-59.

[8] Kendrick, Keith: «Music, Art and The Brain», Babraham Institute, Gresham College Lectures, University College London, December 2005. // Leman, Marc: «Music, Gestalt and Computing», Springer, 2000. // Persaud, Raj: «How to be Happy», Gresham College Lectures, University College London, December 2005.

[9] Abraham, R.: «Emotional Intelligence in Organizations: A conceptualization», *Genetic, Social &General Psychology Monographs*, 125 (2), pp. 209-225, 1999. // Batistini, S.:«The relationship among students´emotional intelligence, creativity and leadership», Tesis doctoral, Drexel University. *Digital Dissertations*, Publicación N° AAT30064440, 2001. // Gallego, D.; Alonso, C; Cruz, A.; y Lizama, L.: «Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional», Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 1999.

40% de más de productividad personal se logra cuando se escucha música clásica. Esto es especialmente útil cuando se estudia. El escuchar música clásica también ayuda a disminuir el estrés. Esto ya es una práctica común en las empresas, en las cuales la música ambiental se ha instalado desde hace décadas en los entornos laborales, especialmente de oficinas. Esta técnica se llama Musicoterapia. Consulte con especialistas cuál es la mejor variante de la Musicoterapia que se adapta mejor a sus perfiles psicoemocionales.

- Acostúmbrese a leer textos que motivan e inducen pensamientos positivos. Apréndase de memoria uno o dos textos de este tipo, y cada vez que tenga oportunidad recítelos mentalmente para sí mismo. Ello ahuyenta los pensamientos pesimistas, negativos, y va conformando centros de retroalimentación positiva en sus estructuras internas, al actuar sobre los mecanismos de la mente subconsciente.

- Frecuente amistades que sean asertivas (positivas, afirmativas) cuyos enfoques de vida sean enaltecedores, ricos en ver siempre el sentido positivo de las circunstancias y los eventos, que crean firmemente en los mejores valores del ser humano, que tengan siempre una actitud positiva hacia la vida en general y estén prestas al buen humor, y que propendan por lograr los más grandes ideales del espíritu humano. O intégrese a grupos de interés que –que generalmente se reúnen una o dos veces a la semana- en los cuales se tocan y practican estos temas de alta motivación positiva. Indague en su barrio, en su parroquia, por dichos grupos de interés, o consulte a los profesores o a las instancias institucionales que suministran apoyo y tutoría estudiantil.

- Algunas terapias basadas en asanas (posturas) de yoga son especialmente útiles para llevar más oxigenación al cerebro, irrigando la red vascular fina de todas las áreas cerebrales, propiciándose –así- mejor interconectividad de las neuronas, y llevando más neuronas a los procesos emocionales y cognoscitivos. Por ejemplo, los ejercicios denominados viparita karani mudra (véalos en: http://sawzone.info) son especialmente útiles en este sentido. Atención: Debe consultar con el especialista médico, que lo atiende normalmente, sobre su estado de salud antes de empezar una disciplina basada en estas técnicas (en el ámbito universitario, debe hacerse uso de los servicios médicos estudiantiles).

- El ejercicio físico frecuente es especialmente recomendado para oxigenar todos los sistemas orgánicos, mantener el estrés a raya, tener mejor claridad mental, una mejor perspectiva en nuestros procesos de Estudio/Aprendizaje, y –en general- mantener un excelente estado de salud. Por ejemplo, caminar vigorosamente durante 30 minutos, tres o cuatro veces por semana, rinde mucho más que 4 horas de ejercicio el fín de semana. En las instalaciones universitarias se encuentra suficiente asesoría y facilidades de práctica de algún deporte o variante de ejercicios físicos. Son especialmente recomendadas las técnicas basadas en aeróbicos suaves, el Taichi, o el Fulan Dafa, que pueden realizarse varias veces a la semana (tres o cuatro veces, o más) y no requieren de muchos elementos, tiempos o espacios.

- Preocúpese por ingerir alimentos que aporten al cerebro y al sistema nervioso suficientes nutrientes que mejoren su funcionamiento y faciliten el aprendizaje. Una nutrición bien balanceada es una garantía de un funcionamiento excelente del cerebro y del sistema nervioso, y un requisito indispensable para lograr altos niveles de aprendizaje. Atención: Consulte a un especialista en nutrición respecto a cuál es la dieta más indicada para usted (en el ámbito universitario, debe hacerse uso de los servicios médicos estudiantiles)

- Algunas plantas tienen efectos benéficos sobre el cerebro con sus sinapsis neuronales, el sistema nervioso y las estructuras psicoemocionales. Esta técnica se conoce desde muy antiguo y –generalmente- se denomina como Herbolaria, una variante de las técnicas homeopáticas basada en las propiedades curativas de las plantas. Muchas culturas como la china, la japonesa y aborígenes de los cinco continentes la practican. Recientemente (en las últimas dos décadas) ha recibido mucha atención, en especial a la luz de los últimos hallazgos que dan cuenta de la inocuidad (no tener efectos) de los medicamentos tradicionales por el desarrollo de las resistencias orgánicas y del sistema inmune de los seres humanos. Ya algunas facultades de medicina están graduando a sus médicos con énfasis en algunas técnicas homeopáticas. Adicionalmente, las megatendencias de fondo, que están reperfilando el escenario mundial, están logrando una sinergia muy interesante entre las técnicas médicas orientales –como la Medicina Tradicional China, MTC- y las técnicas médicas occidentales.

- Dedíquese a sí mismo (a sí misma) un tiempo diario para reflexionar, interiorizarse y meditar. Empiece por unos 10 ó 15 minutos, retirándose diariamente –donde no sea molestado o interrumpido- para relajar cuerpo, mente y emocionalidad; hacer ejercicio retrospectivo sobre sus actividades diarias identificando los comportamientos erróneos, fuera de foco, o simplemente desgastantes de las energías, las potencialidades, el tiempo; el objetivo es identificar rápidamente en qué estamos fallando,

Emociones & Aprendizaje

cuáles son nuestros hábitos nocivos, cuáles defectos psicológicos son los que actúan en cada circunstancia, y proceder a efectuar los correctivos de rigor. La cantidad de tiempo dedicada a este tipo de ejercicios debe progresar hasta ser capaz de hacerlo durante una hora. Practicar diariamente este tipo de ejercicios tiene grandes beneficios, entre ellos el de minimizar el estrés, hacer "saneamiento interior" para lograr unas estructuras actitudinales, emocionales y cognoscitivas más sanas, y lograr el Autoconocimiento de nuestras propias debilidades y de nuestra real valía y potencialidades.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

FIGURA 1.3.9 La Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS) es un requisito *sine qua non* para una fructífera interacción social.

En un estudio realizado en 1880, Jackson Hughlings reportó que el tartamudeo característico de la afasia, resultante de las lesiones del hemisferio cerebral izquierdo, era curiosamente atenuado cuando el paciente vocalizaba con un fuerte vigor emocional[10]. Este caso, conjuntamente con muchos otros, sirvió de base para ulteriores investigaciones en el terreno de la disciplina que ahora se denomina "Neurociencia Emocional" — el estudio de las bases neurales de las emociones humanas — que es una subdisciplina de otra disciplina más amplia llamada "Neuropsicología"[11]. Se ha obtenido así evidencia fehaciente de que los procesos cognoscitivos intelectuales y emocionales son entidades funcionalmente separadas pero actuantes sinérgicamente con otros subsistemas neuronales del cerebro humano.

Más aún, la investigación y la experiencia recopilada en más de 120 años han demostrado que los clásicos hemisferios cerebrales no están precisamente divididos por la fisura lateral característica, sino por los tipos de procesos cognoscitivos en los cuales se han especializado en el lento proceso evolutivo de la especie humana, durante los últimos 6 millones de años — con las capacidades del hemisferio derecho para comunicar y diferenciar gestos o actos de inherente contenido y significado emocionales. Los hallazgos más recientes han guiado a un más amplio y profundo entendimiento de la participación de los hemisferios cerebrales en los procesos cognoscitivos emocionales, intelectuales y sociales, suministrando nuevas perspectivas y comprensiones respecto a las bases neuronales de nuestras extensas y complejas competencias emocionales como seres humanos[12]. La cirugía de separación de hemisferios es un procedimiento quirúrgico en el cual se cortan los enlaces nerviosos entre los dos hemisferios cerebrales, que se hace en un intento por controlar la epilepsia severa. En las décadas de 1960s y 1970s el Psicólogo Michael S. Gazzaniga trabajó con pacientes a quienes se les había practicado dicha cirugía. Como resultado, hizo una serie de descubrimientos, registrando las formas en las cuales los hemisferios derecho e izquierdo –en el cerebro humano- procesan información diferentemente.

El descubrimiento realizado por LeDoux relaciona las diferentes trayectorias que pensamientos y emociones tienen en el cerebro. Conjuntamente con Gazzaniga, en la década de 1970's, Joseph LeDoux –trabajando con lo que él llamaba el cerebro emocional- descubrió que las emociones seguían procesándose a través de los dos hemisferios aunque dichos hemisferios estuviesen desconectados (por cirugía)[13]. Este descubrimiento llevó a sugerir que las emociones son procesadas por otras áreas del cerebro, utilizando diferentes enlaces neuronales. LeDoux, entonces, pasó muchos años estudiando dichos enlaces utilizando cerebros de animales –especialmente ratas-. En 1998, LeDoux publicó sus hallazgos en su ya clásico texto «*The Emotional Brain*, *the mysterious underpinnings of emotional life*»[9] («El Cerebro Emocional: Las misterios subyacentes de la vida emocional») que ha marcado rutas de investigación y experimentación en muchas latitudes sobre las emociones y el funcionalismo del cerebro humano[14]. Estas investigaciones –conjuntamente con muchas otras- han adquirido notoriedad y se han filtrado hasta el grueso de la opinión pública, convirtiéndose en un nuevo paradigma (se ha dado un «*cambio paradigmático*»[15]).

[10] Hughlings, J.H.: «On affectations of speech from disease of the brain», *Brain* 2 (1880), pp. 203–222.

[11] Borod, J.C. & Obler, L.K. & Erhan, H.M. & Grunwald, I.S. & Cicero, B.A. & Welkowitz, J. & Snatschi, C. & Agosti, R. & Whalen, J.R.: «Right hemisphere emotional perception: evidence across multiple channels», *Neuropsychology* 12 (1998), pp. 446–458.

[12] Anderson, Adam K. and Phelps, Elizabeth A.: «Perceiving emotion: There's more than meets the eye», Current Biology, Volume 10, Issue 15, August 2000, pp. R551-R554.

[13] Jacek Debiec, Valérie Doyère, Karim Nader, and Joseph E. LeDoux: « Directly reactivated, but not indirectly reactivated, memories undergo reconsolidation in the amygdala», Edited by Bruce S. McEwen, The Rockefeller University, New York, NY, December 21, 2005. // Christian Balkenius & Jan Morén: «A Computational Model of Emotional Conditioning in the Brain», Lund University Cognitive Science, Kungshuset, Lundagård, 1998. // LeDoux, Joseph: The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life», Simon & Schuster, March 1998. // LeDoux, Joseph: «The Emotional Brain, Fear, and the Amygdala», Journal of Cellular and Molecular Neurobiology, Volume 23, Numbers 4-5, October 2003, Springer Netherlands, pp. 727-738.

[14] Brockman, John: «Parallel Memories: Putting Emotions Back Into The Brain, *A Talk With Joseph LeDoux», The Third Culture, Feb. 17, 1997.*

[15] El concepto de «*cambio paradigmático*» se debe –en el siglo XX- a Thomas Kuhn, quien en 1962 publicó su libro «*The Structure of Scientific Revolution*», popularizando el término "*paradigm shift*" (p.10). Kuhn argumentaba que los avances científicos no son evolucionarios, sino que obedecen a una "serie de

Emociones & Aprendizaje

A finales de la década de 1970's muy pocos científicos, en las disciplinas de la Neurociencia, estaban interesados en las emociones. Pero debido a la influencia de ciertas publicaciones, como la de Daniel Goleman («*The Emotional Intelligence*», 1995), el creciente interés de las empresas en implementar las teorías y técnicas de la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS) para empoderar sus procesos competitivos, y los avances en las disciplinas de las ciencias cognitivas, las bases neuronales de las emociones comenzaron a ser intensamente investigadas. LeDoux en su texto «*The Emotional Brain*» suministra un enfoque útil acerca de como las emociones se procesan en el cerebro humano. Enfatiza los aspectos de cómo el cerebro humano detecta y responde emocionalmente a los estímulos emociones del ambiente – y también a los estímulos internos, como los recuerdos emocionales-, cómo ocurre el aprendizaje emocional y se forma la memoria emocional, y cómo nuestros sentimientos de consciencia emocional emergen de los procesos inconscientes.

Una variante investigativa se ha centrado en el alto grado de correspondencia entre el deficiente proceso de emociones — incapacidad para reconocer las expresiones faciales de otras personas, por ejemplo —, y las lesiones originadas en el hemisferio cerebral derecho, ha generado la teoría de "la predominancia del hemisferio derecho" en los procesos cognoscitivos emocionales[16], según la cual el hemisferio derecho es "dominantemente emocional" involucrado tanto en el despliegue como la evaluación de las expresiones emocionales. Como ya se dijo en una sección anterior, la "Neuroanatomía" —cimentada en las tecnologías de resonancia magnética que permite la visualización tridimensional de órganos vivos— ha demostrado que en los procesos cognoscitivos emocionales interviene todo el cerebro, con áreas específicas para recibir y transmitir mensajes emocionales (la amigdala, la corteza orbitofrontal, la corteza anterior cingulada y la insula), en una interacción global y sinérgica. Pero, también, el cerebro izquierdo participa en los procesos cognoscitivos emocionales[17]; se le denomina, desde el punto de vista del procesamiento de emociones, el "lado optimista" pues está asociado con las emociones positivas, la alegría, el gozo, el placer el buen humor. Igualmente, está asociado con el control emocional. Lesiones en el hemisferio izquierdo originan lo que se llama "reacción catastrófica", donde hay una respuesta emocional desproporcionada para los eventos más sencillos y triviales.

Sin embargo, lo que llamamos *emoción* es una gama muy compleja de diversas funciones cerebrales y humanas, que incluye el diseño electropsíquico de la herencia genética familiar, conformando el temperamento que nos caracteriza; el ambiente temprano de gestación, nacimiento, lactancia, primera infancia, y sus entornos educacionales y formativos; la formación académica convencional; la experiencia y sus diferentes lecciones y enseñanzas que van acentuando los efectos del temperamento en la personalidad; el tipo de personalidad, influído por el temperamento particular; los factores culturales en los cuales las personas estamos inmersas; el tipo de mente que cada persona posee correlacionada con sus niveles internos de ser y de saber[18], etc. Todo lo cual configura mecanismos — no entendidos aún cabalmente— para la recepción, transmisión, evaluación de los canales comunicativos vía prosódica, gestual, sonora y léxica de las emociones.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA INTELIGENCIA SOCIAL

FIGURA 1.3.10 Unas estructuras actitudinales sanas, aunadas a las técnicas correctas de empoderamiento cognoscitivo, propician un aprendizaje de excelencia y guían hacia una mejor calidad de vida.

Aunque en los sistemas educativos, en las diversas latitutes del planeta, se invierten millardos de dólares en recursos de apoyo logístico, de personal, edificaciones, campus, tecnologías, etc., los factores relacionados con el desempeño exitoso de los estudiantes de educación superior son pobremente entendidos y magramente estudiados. De ahí, que la relación entre la inversión efectuada y el éxito alcanzado por los estudiantes de estudios superiores sea muy baja, especialmente en países como Colombia. Es decir, que los niveles de eficiencia de los sistemas educativos distan mucho de ser los mejores.

Varias megatendencias de fondo enfatizan una capital importancia de las destrezas de Inteligencia Emocional/Cognoscitiva (IEC)[19] y de la Inteligencia Social[20] (IS) como elementos fundamentales del éxito en los Procesos de Estudio/Aprendizaje, y como elemento

pacíficos interludios después de unas rupturas ocasionadas por violentas revoluciones intelectuales, a parir de las cuales una visión conceptual del mundo –un paradigma- es reemplazada por otra".

[16] Young, Ken: «The Emotional Brain», Atheist Foundation of Australia Inc., July 2005, http://www.atheistfoundation.org.au // Levenson, R.: «The Intrapersonal Functions of Emotion», *Cognition and Emotion*, 1999, 13 (5), pp. 481-504, 1999. // Malek, M.: «Relationships between emotional Intelligence and collaborative conflict resolutions styles», Tesis doctoral United States International University, *Digital Dissertations*, Publicación N° AAT 9970564, 2000.

[17] BBC – h2g2: «One Brain - Two Halves», 28th December 2001, http://www.bbc.co.uk/ // Ohm, P. : «Emotional Intelligence. A Different kind of smart. Teaching for success through an emotion-based mode», Trabajo de Maestría. Prescott College. *Digital Dissertations*, Publicación N° AAT 1391459, 1998.

[18] Aun Weor, Samael: «Tratado de Psicología Revolucionaria», 2007, http://sawzone.info.

[19] Goleman, D.: «Emotional Intelligence» , Bantam, New York (1995). // Perry, P.: « Get Emotional About It», *Research Technology Management,* 44 (Issue 2), pp. 56-59, 2001. // Bar-On, R.; Brown, J.; Kikcaldy, B.; y Thomé, E.: « Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotion Inventory (EQ-I)», *Personality and Individual Differences,* 28 (6), pp. 1107-1118, 2000.

Emociones & Aprendizaje

nuclear del éxito personal, de los grupos de trabajo y de las empresas. El paradigma emergente es el de que las habilidades de la IECS (Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social) determinan muchísimo más el éxito profesional, de los grupos de trabajo y de las empresas que la sola inteligencia basada exclusivamente en el IQ (cociente intelectual). Sin embargo, el desarrollo de las destrezas implicadas en la IECS requiere una nueva visión, un enfoque positivo, remozando y transformando las estructuras paradigmáticas, centrado en el autodescubrimiento y en los cambios de comportamiento[21] que propician una transformación de fondo de los individuos y de los grupos humanos**.** Varios son los aspectos a resaltar en este nuevo enfoque:

Aspectos a resaltar

- La definición de Inteligencia adquiere un contexto mucho más amplio dentro del desarrollo de las Inteligencias Múltiples: lógico-abstracta-matemática, lingüística, kinestésica, musical-auditiva, empírica-artesanal, naturista-ecológica, iterpersonal, Emocional/Cognitiva, Visual/Holística, Mística-intrapersonal; dentro de este contexto la IECS se define como la Inteligencia de la Excelencia, pues es la que hace posible realizar la catálisis y la sinergia de los demás talentos humanos, en su aplicación práctica eficiente dentro de los ambientes de interrelación social.

- La IECS, realmente, es una categoría de Inteligencia, que incluye –por lo menos- otros tres tipos de inteligencia íntimamente relacionadas con las emociones: la Inteligencia Lógico/Abstracta/Analítica, la Inteligencia Creativa/Intuicional, y la Inteligencia Práctica/Empírica/Artesanal; sin embargo, también es posible enfocar las otras categorías de inteligencia humana dentro de estas tres dimensiones (lo lógico/abstracto/analítico, lo creativo/intuicional, y lo práctico/empírico/artesanal).

- Las personas, dentro de las familias, los sistemas educativos, y las empresas, que reciben entrenamiento en las teorías y prácticas de la IECS (Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social), y luego la aplican en su cotidianeidad, mejoran sustancialmente sus niveles de interrelación social, sus desempeños académicos y laborales, sus desempeños técnico-profesionales; todo lo cual redunda en un accionar mucho más efectivo de los grupos de trabajo y de las organizaciones como un todo. La aplicación práctica de la IEC es el núcleo de un cambio paradigmático importante para las personas y los grupos humanos donde se interactúa.

- En los sistemas educativos, las teorías y prácticas de la IECS deberían implementarse desde los primeros grados[22]; igualmente, esto es cierto en los sistemas de educación superior. Un efecto especialmente fructífero es el de facilitar la obtención de aprendizajes de largo alcance, es decir, la IECS facilita la adquisición de las técnicas del «*aprender a aprender*», tan necesarias en los exigentes ambientes competitivos actuales

- Una característica fundamental de las personas con altos niveles de IECS es el humor[23]. El buen humor, la actitud positiva, genera endorfinas que son substancias generadoras de gozo, de placer en el cerebro; además, una sesión de auténticas y buenas carcajadas es como un masaje terapéutico para el cerebro, o como darle una muy buena sesión de *spa* a las neuronas y al sistema nervioso; con esto se logra efectuar catarsis neuronal, desintoxicando las redes neuronales y las redes del sistema nervioso. Y el buen humor y la actitud positiva son contagiosos. Se ha organizado ya, en el contexto de las investigaciones neurocientíficas, una categoría particular de terapias, denominada popularmente «risoterapia», o más técnicamente el «Humor Terapéutico». Técnicas que ya se emplean en las empresas para disminuir los niveles de estrés de las personas y desintoxicar los «circuitos organizacionales». También, un efecto a largo plazo del humor es el de prolongar la vida, disminuyendo enfermedades y achaques. Además, el humor facilita los Procesos de Estudio/Aprendizaje, mejorando la memoria. Se ha observado que cuando los temas de exámenes incluyen bromas se obtienen –por parte de los alumnos- mucho mejores resultados que de los exámenes sin elementos graciosos[19]. El buen humor y la actitud positiva también mejoran la creatividad.

El humor está enraizado en lo más profundo de nuestra materia gris. Según las investigaciones de la Neurociencia, «todo el cerebro interviene en la experiencia del humor a través de redes cerebrales o "músculos del humor", que transmiten señales con eficiencia para que comprendamos una broma. No usamos muchos de esos "músculos" para reir por una

[20] Goleman, D.: «Social Intelligence» , Bantam, New York (2006). // Woitaszerwski, S.: «The contribution of emotional intelligence to the social and academic success of gifted adolescents», Tesis Doctoral Ball State University, *Digital Dissertations*, Publicación N° AAT 3002128, 2001.

[21] Potter, George R.: «The impact of an Emotional Intelligence Intervention Program on Freashmen», South Texas Higher Education Institution, USA, 2006.

[22] «Ya no se levantan al entrar los padres al cuarto; los contradicen, parlotean en compañía, engullen en la mesa los mejores bocados; cruzan las piernas y se burlan de sus maestros», Platón, refiriéndose a los niños de su época.

[23] Ferber,Dan: «El Factor Humor, por qué las personas inteligentes se toman en serio la risa», Selecciones Reader's Digest, num. 797, pp. 44 - 49, Abril de 2007. // Ramos, Eliesheva: «… y Eva dibujó la risa: el buen humor es una de las caras de la Esperanza», Selecciones Reader's Digest, num. 797, pp. 50 - 53, Abril de 2007.

Emociones & Aprendizaje

bufonada sencilla, del tipo de las que se presentan en el *chapulín colorado*. Pero el humor complejo, como el de las historietas, las bromas y las historias chistosas de las revistas y periódicos, ponen a trabajar mayores áreas del cerebro»[19].

Una ocurrencia graciosa como esta: «*¿Por qué los tiburones no atacan a los abogados? Por respecto entre colegas*», genera confusión, incongruencia, a la parte lógico analítica del cerebro; pero «rápidamente intervienen las redes neuronales, los "*músculos del humor*", revisando archivos mentales del lenguaje, sintaxis y expresión social; entonces, en un instante, cambiamos la marcha mental y vemos el asunto bajo una nueva luz; disfrutamos la sorpresiva lógica, sobre todo si revela una verdad poco discutida de la naturaleza humana, y nos reímos»[19]. «*El buen humor es esa alegría que puede iluminarnos un poco cuando la vida parece más difícil*»[19].

- FACTORES DEFINIDOS CULTURALMENTE. Los factores que son determinados por las estructuras culturales también tienen que ver con las influencias de las emociones en los Procesos de Estudio/Aprendizaje.

«*La inteligencia emocional es útil en tiempos de bonanza; e imprescindible en tiempos de crisis*» Hendrie Weinsinger[24]
"*Si te conoces a ti mismo y conoces a tu enemigo, entonces no deberás temer el resultado de mil batallas*" Sun-Tzu, «El Arte de la Guerra»[25].
«*La Madre Divina [Natura], igual que todas las madres terrenales, quiere ver en su hijo a un verdadero hombre fuerte, valiente y osado; el instinto de madre tiene más predilección por el hijo fuerte que por el débil. Porque el primero la hace sentir orgullosa y feliz, mientras que el segundo sólo le inspira lástima. Conforme es arriba es abajo y viceversa; la Naturaleza es cruel, amorosa y sabia. Nosotros no entendemos sus designios. ¡Porque para poderla comprender hay que ser fuerte y dominarla! ¡Y a Ella sólo la dominan los fuertes; porque a los débiles Ella los destruye!*» Samael Aun Weor en «Dictados Secretos de un Gurú»[26].

FIGURA 1.3.11 El Intelecto, el Razonamiento, la Emoción son capacidades propias de la dote mental y espiritual humanas que se expresa a través del cerebro, el sistema nervioso y demás componentes de nuestro apara observacional[1].

Aunque se tenga un cuerpo físico sano, y un cerebro sano que permite la expresión de una mente sana, en el proceso de estudio/aprendizaje las estructuras emocionales[27] son tanto o más influyentes que las destrezas cognitivas intelectuales. Como estudiante, cada uno ha experimentado aquellos instantes en los cuales después de haber estudiado a consciencia un tema, se siente un cierto nivel de bloqueo psicoemocional, hasta un desmesurado estrés de pánico en el momento de presentar una prueba escrita, por ejemplo; el proceso es más aguzado cuando se trata de una exposición sobre un tema determinado, o de la fecha de presentar un proyecto o un trabajo escrito, especialmente cuando en ello va involucrado el resultado final de una asignatura.

De ahí, que sea muy pertinente el echar un vistazo al tema de las estructuras emocionales y sus influencias en los procesos de estudio/aprendizaje. Resulta provechoso entender a cabalidad cómo afectan las emociones el estudio; ¿influye positivamente el tener un buen entendimiento con el profesor de una asignatura? ¿Es posible estudiar sin motivación? ¿Cómo adquirir un excelente nivel de automotivación? ¿Qué técnicas se pueden emplear para aumentar el interés y la motivación sobre un tema? ¿Es el estudio en grupo tan productivo como se dice? ¿Cuáles son las estrategias exitosas para controlar la ansiedad, el estrés, la excesiva preocupación y nerviosismo antes de un examen? ¿Cómo influye el ambiente familiar en mis estudios? ¿Cuáles son los hábitos o técnicas empleadas de la gente altamente eficaz?

[24] Organización para La Inteligencia Emocional, http://www.inteligencia-emocional.org/. // Urantia Foundation: «El Libro de Urantia», 1954 – 2007, http://urantia.org (visitada en Marzo/27).

[25] Sun-Tzu: «El Arte de la Guerra». Sun Tzu fué un general chino que vivió alrededor del siglo V antes de Cristo. La colección de ensayos sobre el arte de la guerra atribuida a Sun Tzu es el tratado más antiguo que se conoce sobre el tema. A pesar de su antigüedad los consejos de Sun Tzu siguen manteniendo vigencia. El **Arte de la Guerra** es el mejor libro de estrategia de todos los tiempos. Inspiró a Napoleón, Maquiavelo, Mao Tse Tung y muchas más figuras históricas. Este libro de dos mil quinientos años de antigüedad, es uno de los más importantes textos clásicos chinos, en el que, a pesar del tiempo transcurrido, ninguna de sus máximas ha quedado anticuada, ni hay un solo consejo que hoy no sea útil. Pero la obra del general Sun Tzu no es únicamente un libro de práctica militar, sino un tratado que enseña la estrategia suprema de aplicar con sabiduría el conocimiento de la naturaleza humana en los momentos de confrontación. No es, por tanto, un libro sobre la guerra; es una obra para comprender las raíces de un conflicto y buscar una solución. "la mejor victoria es vencer sin combatir", nos dice Sun Tzu, "y ésa es la distinción entre le hombre prudente y el ignorante"; http://es.wikipedia.org/wiki/El_arte_de_la_guerra (visitada en Marzo 26/2007).

[26] Aun Weor, Samael: «Dictados Secretos de un Gurú», Mensajes 2003 – 2005, http://sawzone.info (actualizada en Marzo/2007; visitada en Mayo 17/2007).

[27] Emotional Intelligence Consortium: Research on Emotions and Emotional Intelligence, 1998-2005, http://www.eiconsortium.org/. (visitada en Marzo 26/2007).

Emociones y Aprendizaje

Es conveniente, entonces, dar respuestas a estas preguntas sobre la emotividad, el estudio y el aprendizaje.

¿CÓMO AFECTAN LAS EMOCIONES EL PROCESO DE ESTUDIO/APRENDIZAJE?

FIGURA 1.3.12 Uno de los mayores retos en los procesos de estudio/aprendizaje es el de exponer un tema ante un auditorio, y hacerlo con suficiencia técnico-cognitiva, claridad mental e Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS).

Las estructuras emocionales que tenemos las personas suelen ser una ayuda incomparable en el proceso del estudio/aprendizaje, pero también –con frecuencia- suelen ser un obstáculo casi infranqueable cuando se trata de estudiar. Incluso, las emociones catalogadas como "buenas", o saludables, pueden convertirse en autodistractores que afectan la real percepción de lo que comprendemos, y sabemos; y las emociones denominadas como "malas" son –definitivamente- un serio obstáculo para un aprendizaje eficaz. Las emociones "buenas" podrían ser, al momento de ponerse a estudiar, el optimismo y el entusiasmo, la alta autoestima y automotivación; y las emociones "malas", pueden ser, por ejemplo, la irritación (o furia), el mal humor, la excesiva ansiedad, el temor a perder, las preocupaciones por eventos y circunstancias ajenas al estudio, y la frustración de no poder comprender ciertos temas de estudio, o por lo menos el no poder manejarlos suficientemente bien.

Sin embargo, el optimismo podría convertirse en sobreestimación propia ("*síndrome de sobradez*"), cuando pensamos que ya sabemos todo sobre un tema o unos contenidos que son materia de examen y que nos irá muy bien sin esforzarnos mayormente, y "soltamos las riendas" mucho antes de lo necesario, dedicándonos a otras actividades que nada tienen que ver con el estudio. Esto sucede con frecuencia cuando sentimos una gran familiaridad con un tema, especialmente cuando estamos repitiendo una asignatura. Pero vamos a presentar el examen y descubrimos, tarde y dolorosamente, que nos han aplazado o que se obtuvo una nota muy inferior a las expectativas (por ejemplo, en la escala 0 a 5, obtener un 1.3 cuando se esperaba 4.0 o más).

FIGURA 1.3.13. De las emociones negativas, la furia (ira) es de las más devastadoras para las personas y sus interrelaciones; genera toxinas que afectan el cerebro, el sistema nervioso y otros órganos, como el estómago en el cual puede generar úlceras.

La irritación (la furia, o el enojo) podría indicar una energía relativamente positiva de reacción frente a un revés (por ejemplo, el del párrafo anterior, cuando se obtiene una nota inferior a las expectativas), y si ella no es desmedida o incontrolable, es mucho mejor que la abulia, la indiferencia o la depresión, sentimientos que pueden surgir después de un hecho adverso, y que no nos predisponen a la acción, generando un estado de apatía y desmotivación que impiden los esfuerzos para estudiar.

La ansiedad indica cierto grado de estrés que nos prepara para la acción. La ausencia total de ansiedad sería un tremendo control de nosotros mismos, que nos otorga completa tranquilidad, algo que es raro de ver (como sabemos por experiencia propia); pero también la ausencia de ansiedad podría indicar indiferencia, abulia, o lo que es peor: inconsciencia del reto -por ejemplo un examen- que tenemos que afrontar. La extrema ansiedad puede llegar a bloquearnos psicoemocionalmente hasta tal punto que podríamos sufrir un colapso nervioso; pero, en la mayoría de los casos, la excesiva ansiedad causa que al momento de presentar un examen, realizar una presentación de un trabajo o proyecto, presentar una exposición, se nos bloqueen los recuerdos, no podamos coordinar bien las ideas, nos abruman el nerviosismo, la sudoración, el tartamudeo, y no podamos desempeñarnos exitosamente.

El miedo es de las reacciones más primarias de la especie humana; el miedo nos sirve como mecanismo de supervivencia, disparando las respuestas atávicas de confrontación o de huída. Pero, en muchos casos, es una valiosísima señal que indica la desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con los que contamos para resolverla. Sin embargo, nuestra confusión lo ha convertido en una "emoción negativa" que debe ser ignorada o eliminada. La inconsciencia de lo que puede representar esta importante señal que es el miedo, podrían hacernos fracasar en nuestros estudios; justamente por creer, otra vez, que el optimismo o la confianza propia son siempre válidos y el miedo nunca lo es.

La mejor forma de combatir el miedo es enfrentándolo, encarándolo, comprendiendo a fondo cuáles son sus causas profundas, y al hacerlo siempre descubrimos que nos da miedo la incertidumbre, lo que desconocemos. En relación con los Procesos de Estudio/Aprendizaje, el miedo surge cuando no nos sentimos bien preparados para enfrentar un examen (o prueba de evaluación),

Emociones & Aprendizaje

o cuando la incertidumbre nos invade al no saber cómo es el estilo de preguntas en la prueba a presentar. Frente a estas situaciones, entonces, lo mejor es prepararnos a consciencia e indagar con suficiente antelación cómo es el tipo de examen o de prueba a presentar.

Repasar

Una práctica muy útil –después de prepararnos en profundidad para el examen- consiste en resolver exámenes de periodos (semestres) anteriores, a manera de baremo o medida de cuán preparados estamos; también es válido asesorarse con el profesor, o sus asistentes, sobre cómo han sido los estilos de pregunta para la evaluación que se avecina; ayuda mucho –también- asistir a los talleres previos a un examen, que generalmente se realizan con miras a reforzar conceptos; en dichos talleres se puede solicitar el resolver temas de exámenes anteriores. Todo ello ayudará a dilucidar, a quitar la incertidumbre, sobre los objetivos a evaluar y en la forma cómo se presenta la consecución de esos objetivos mediante las preguntas del examen.

FIGURA 1.3.14 El control y equilibrio emocionales se inicia desde el hogar, desde el entorno familiar.

Indudablemente, el equilibrio emocional es uno de los principales elementos positivos cuando de estudiar se trata. Es ese estado de serenidad, de ecuanimidad y claridad mental, bajo nuestro control, el control de nuestra voluntad y de nuestra consciencia, que nos facilita y permite evaluar con eficacia cada situación, cada evento y cada interacción social que vivimos. Entonces, lo correcto emocionalmente es saber distinguir el optimismo adecuado del que puede estar fuera de lugar (de la *sobradez*); la ansiedad que nos impulsa a la acción de la que nos paraliza; la furia que nos hace avanzar de aquella que nos ciega; o el miedo que nos deprime y anula del miedo que nos señala inseguridades y peligros que debemos superar trabajando (estudiando) con más ahínco, e informándonos mucho mejor y anticipadamente.

Uno de los mayores peligros para la salud emocional es el estrés acumulado, por la repitencia de conductas que obedecen a emociones negativas de ansiedad, miedo, furia, frustración, ambigüedad cognitiva y psicoemocional, cuyos resultados finalmente se notan en el organismo físico dañando determinados órganos (gastritis en el estómago, arritmias cardíacas, redes del sistema nervioso y sinapsis neuronal sobrecargadas llevando a estados depresivos, sistema circulatorio con presión alta, algunos tipos de diabetes que ya se están presentando entre la población joven –de menos de 30 años, etc.).

En el contexto del estudio, las investigaciones y las prácticas de la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS), se define la gama de competencias que estructuran el excelente control y equilibrio emocional/cognoscitivo requisito *sine qua non* (imprescindible) para lograr altos niveles de desempeño en los procesos de estudio/aprendizaje[28]. En la tabla siguiente se compendian las competencias básicas de un actuar emocionalmente sano[29]:

Tabla 1. Un contexto básico de Competencias Emocionales/Cognoscitivas y Sociales[30]

	Competencias personales	Competencias Sociales
Reconocimiento	Autoconsciencia: 1- Autoconsciencia emocional; 2- Agudo sentido de autoevaluación; 3- Alto sentido de autoestima; 4- Autoasertividad y catarsis.	Consciencia social: 1- Empatía; 2- Sentido de Servicio desinteresado; 3- Consciencia cultural y de grupo.

[28] Cherniss, Cary and Goleman, Daniel: «An EI-Based Theory of Performance From the book The Emotionally Intelligent Workplace», 1998-2005.

[29] Cherniss, Cary: «Emotional Intelligence: What it is and Why it Matters», Graduate School of Applied and Professional Psychology, Rutgers University, 152 Frelinghuysen Road, Piscataway, NJ, USA, Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA, April 15, 2000.

[30] Goleman, Daniel: «Working with Emotional Intelligence», 1998. // Goleman, Daniel: «Emotional Intelligence», 1995. // Schwartz, Tony and Von Buhler, Cynthia: «How Do You Feel», Fast Company Magazine, Issue 35, pp. 296-300, May 2000. // Chapman, Alan: «Emotional Intelligence Theory (EQ - Emotional Quotient)», Bussinessballs, 1995-2006.

Emociones y Aprendizaje

Regulación & Control	Autogestión: 1- Autocontrol psicoemocional; 2- Verdadera autovalía; 3- Desarrollo de la Consciencia Objetiva; 4- El Sentido de Adaptabilidad; ·5- Sentido de Autorrealización, de altos logros; 6- Iniciativa propia, proactividad.	Gestión de Relaciones: 1- Influencia ética sobre los demás y desde los demás; 2- Comunicación efectiva; 3- Manejo creativo de conflictos (relaciones ganar-ganar); 4- Liderazgo; 5·- Catálisis hacia el cambio; 6- Construir lazos afectivos sanos; 7- Trabajo en grupo y colaboración no-egoísta.

FIGURA 1.3.15 El autocontrol emocional implica, además de la fría lógica razonativa, el equilibrio psicoemocional, "la paz del corazón tranquilo", la serenidad mental, "la tranquilidad de consciencia".

La gestión eficiente de las propias emociones requiere el autoreconocimiento, pero también la propia regulación y el control personal., que como se muestra en la tabla 1 se procesan en las dimensiones de las competencias personales y las competencias sociales.

El autoreconocimiento tiene las peculiares dimensiones de la autoconsciencia[31], en cuanto a las competencias personales[32]:

(1) - la **autoconsciencia emocional** , es decir la capacidad de la consciencia humana del saber y sentir emocional, de comprender sus propias emociones y de decidir cuáles emociones son válidas y en qué contexto, y de discriminar entre emociones "buenas" y emociones "malas", y en consonancia decidir a cuál tipo de emociones se le facilita y permite su expresión;

(2) – el **sentido de la autoevaluación** que nos da la capacidad de saber cómo estamos en la escala del bienestar emocional e interno con respecto a las emociones que experimentamos, y al fondo emocional constante que nos anima;

(3) - el **sentido de la autoestima** es un resultado directo de la evaluación autoconsciente y nos permite sentirnos bien con nosotros mismos desde el punto de vista emocional; así sabemos si las emociones que sentimos y manifestamos son éticamente correctas, moralmente válidas y expresivamente verdaderas, en los diferentes contextos de interacción social y también cuando estamos a solas; esto es una medida de la congruencia en nuestras estructuras internas;

(4) – la **autoasertividad y catarsis** nos permite ser autoafirmativos, siempre seleccionando y expresando las emociones, o los estados emocionales, o las vivencias emocionales, de clara connotación energética positiva, que conducen a pensamientos positivos y a acciones igualmente positivas; la **autocatarsis** nos permite sublimar, transformar, transmutar emociones negativas, o eventos emocionales negativos, en expresiones emocionales positivas o en acciones positivas; este sacrificio consciente de lo negativo en aras de lo positivo es una fuente inmensa de energía psicoemomotriz que permite a los individuos (varones y mujeres) alcanzar nobles y altísimos ideales.

FIGURA 1.3.16 La empatía y la capacidad de servicio no-egoísta son destrezas de la IECS imprescindibles para la sana interrelación social y laboral.

En la dimensión de las competencias sociales, el autoreconocimiento se expresa como:

(1) – la **Empatía**[33], o sea, esa capacidad de la consciencia social emocional que nos permite ponernos en sintonía con las estructuras emocionales, mentales y conscientivas de otras personas; por el instinto gregario de nuestra especie, nos asociamos, formamos redes de amistad y camaradería, con aquellas personas con las cuales sentimos empatía;

(2) - la capacidad de **Servicio desinteresado** es fundamental para unas estructuras sanas emocionalmente, por cuanto facilita la interrelación social no-egoísta, con un alto nivel altruista y filantrópico de las relaciones sociales; esta facultad bien cultivada permite aprovechar lo mejor del trabajo en grupo, logrando resultadas de la más alta excelencia;

[31] Aun Weor, Samael: «El Matrimonio Perfecto, capítulo XVI: "El Despertar de La Conscienca", capítulo XVIII: "Consciencia, Supraconsciencia", capítulo XIX: "La Iniciación, El Desarrollo Psíquico"», cuarta edición, 1961, http://sawzone.info.

[32] Boyatzis, R., Goleman, D., and Rhee, K. :«Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI)». In R. Bar-On and J.D.A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

[33] Diccionario de la Real Academia española de la Lengua, edición 22, 2006, http://buscon.rae.es. (visirada en Marzo 11/2007).

(3) - la Consciencia cultural y de grupo tiene una raigambre atávica de nuestro largo trasegar evolutivo como homo sapiens y homo faber y caracteriza nuestros fuertes instintos gregarios (de estar en grupo, en compañía con otros humanos, o –incluso- en compañía con otros seres vivos como animales y plantas), cuyos funcionalismos son reforzados por el largo periplo de nuestra formación como personas en los contextos culturales, representados primariamente por el entorno familiar en el cual nacemos, nos educamos y crecemos hasta adquirir la edad adulta (o la adultez joven).

FIGURA 1.3.17 Las destrezas del Autocontrol Emocional facilitan el Autoconocimiento y el desarrollo de las facultades superiores del SER.

La Autoregulación y el Autocontrol en la dimensión de las Competencias personales implican las capacidades de:

(1) – El Autocontrol psicoemocional, es decir esa capacidad conservar la calma, la ecuanimidad, la sindérisis interna, la claridad mental y la armonía emocional ante cuasi cualquier evento, circunstancia, persona, o ambiente. Las personas –normalmente- estamos ubicadas en un nivel de esta capacidad, que suele presentar una gama muy amplia que va desde al total autodominio hasta el descontrol total. Sin embargo, es posible adquirir niveles elevados de autocontrol empleando las técnicas adecuadas con la asesoría correcta;

(2) – El Sentido de la Verdadera Autovalía es como el certero timonel que nos guía exitosamente por entre los embravecidos mares de la competitividad, dándonos exacta cuenta de nuestro legítimo valer, nutriendo creativamente nuestra autoestima; esta destreza es fundamental para no caer en el autoengaño del falso orgullo, del engreimiento, del síndrome de sobradez que es tan nefasto para las estructuras internas de las personas;

(3) – El Desarrollo de la Consciencia Objetiva indudablemente debería ser el propósito nuclear de todo proceso de transformación cognoscitiva, de aprendizaje, por cuanto sólo la Consciencia Objetiva –en sus muy diversos funcionalismos superiores- permite tener ese autodominio, ese autoequilibrio emocional que es tan necesario para no disipar energías que son tan útiles en los procesos de estudio/aprendizaje;

(4) – El Sentido de Adaptabilidad es una destreza muy útil y muy necesaria en los procesos de cambio, por cuanto permite esa flexibilidad cognoemotiva y actitudinal facilitanto las interacciones sociales y consigo mismo(a), lo que a- su vez- permite moldear el proceso mismo de aprendizaje y contextualizar los problemas que se presentan, los eventos y circunstancias, ya sean adversas o propicias, y replantear los objetivos, planes y estrategias, reacomodando las metas nucleares de ser necesario;

(5) – El Sentido de Autorrealización, de Altos Logros, es el que nos permite la persistencia en el proceso, flexible y creativamente, a medida que avanzamos y vamos comprobando la obtención de resultados exitosos y la catarsis de los no tan exitosos, pero que todos se acomodan hacia la obtención de esas altas miras, de la excelencia cognoemotiva, retroalimentándose positivamente a sí mismo;

(6) – Iniciativa propia, Proactividad, es el resultado concreto en la cotidianeidad -de las actividades en el día a día- con los impulsos psicoemocionales y conscientivos para avanzar en los procesos de estudio/aprendizaje, sin desmayo, como en el lema de las artes marciales "*retroceder nunca, rendirse jamás*".

FIGURA 1.3.18. Las habilidades de la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS) permiten y facilitan la sana interacción social como individuos.

En la dimensión de las Competencias Sociales, las destrezas de Autoregulación y del Autocontrol se manifiestan en los siguientes comportamientos:

(1) - Influencia ética sobre los demás y desde los demás, lo que permite impulsar los propios objetivos de altas miras en sincronía con los de los demás, impulsándolos hacia la excelencia cognoemotiva y conscientiva, pero a la vez recibiendo creativamente las benéficas influencias de los demás; este proceso, cuando se realiza sin egoísmos, entonces catapulta de manera explosiva los logros superiores de los individuos y del grupo en el cual interactúan;

Emociones & Aprendizaje

(2) – Comunicación que debe ser asertiva y lo más ética posible, permitiendo socializar sana, creativa y productivamente los logros propios y grupales; esta destreza es fundamental para una retroalimentación positiva, pues «*El conocimiento tan sólo se posee si se lo comparte; está protegido por la sabiduría y es socializado por el amor*»[34];

(3) - Manejo creativo de conflictos que permite encauzar en forma inteligente los conflictos inherentes en la interacción grupal; el objetivo fundamental aquí es actuar en la solución de conflictos, tan creativamente y con tanta inteligencia emocional, que se establezcan siempre relaciones del tipo ganar-ganar[35];

(4) – Liderazgo es el resultado inevitable de las capacidades descritas anteriormente, en su actuación sinérgica; el Liderazgo significa –en esencia- hacerse cargo, impulsar constantemente hacia la meta, con inteligencia, creatividad y eficiencia.;

(5) - Catálisis hacia el cambio, es la consecuencia lógica de un Liderazgo del tipo ganar-ganar, que efectúa el cambio al parecer in que nos demos cuenta, de cuán forma fluída y sin traumatismos innecesarios;

(6) - Construir lazos afectivos sanos, proceso que es logrado en su más alto nivel cuando el liderazgo ejercido propicia el cambio fluído, de modo que no se presentan resistencias ni traumatismos, ni retaliaciones ni otras emociones negativas relacionadas con los cambios bruscos impuestos en forma dominadora, autoritaria o violenta (egoístamente);

(7) - Trabajo en grupo y colaboración no-egoísta, manifestándose la asertividad sinérgicamente, construyendo cambios radicales, profundos, pero de forma fluída y emocionalmente sana, haciendo que el trabajo en grupo sea legítima y éticamente colaborativo sin restricciones.

FIGURA 1.3.19 Las teorías y técnicas de la IEC ayudan a armar el rompecabezas de la competitividad personal, grupal y organizacional.

Los 20 atributos de la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS), relacionados en la tabla 1 (página 17), se han recopilado de varios estudios e investigaciones empíricas, con aplicaciones en empresas privadas y del estado, y en instituciones educativas de educación superior[36]. Y aunque pueden constituir prototipos ideales de pensar, de estructuras actitudinales, de accionar, es –en definitiva- hacia donde empujan las fuerzas dinámicas del cambio que buscan un mundo material y espiritualmente mejor[37].

El logro, la concreción en la cotidianeidad del contexto de Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS) esquematizado en la tabla 1 (página 17), implica el desarrollo de habilidades y conocimientos –que propiamente internalizados- facultan a los individuos y a los grupos para ejercer proactivamente los procesos cognitivos, emocionales y conscientivos que respondan eficaz y eficientemente a las preguntas «*¿Qué cambiar*?», «*¿Hacia dónde cambiar*?» y «*¿Cómo generar y encausar el cambio*?»[38].

Particular énfasis y esfuerzo debe hacerse en las estrategias y técnicas que permitan la compresión de cómo incorporar y adaptar los procesos de pensamiento de la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social para detectar, entender estructural y funcionalmente a las otras personas y al mundo circundante, y aprovechar las restricciones y conflictos en pro de obtener enfoques estratégicos para hallar –finalmente- las soluciones del tipo ganar/ganar, socializarlas sanamente e integrarlas en un contexto más amplio y enriquecer propiciante de un desarrollo humano de calidad.

[34] Urantia Foundation: «El Libro de Urantia», Documento 48, pp. 557, 1993, http://www.urantia.org.

[35] Goldratt, Eliyahu and Cox, Jeff.: «The Goal: A Process of Ongoing Improvement», firsth Edition, North River Press, 337 p., 1992.

[36] Boyatzis, Richard E. And Van Oosten, Ellen: «Developing Emotionally Intelligent Organizations», International Executive Development Programmes, 7th Edition. London: Kogan Publishers, 2002. // Sala, Fabio: « Do Programs Designed To Increase Emotional Intelligence At Work-Work?», Hay/McBer, 2004, http://ei.haygroup.com. // Spencer, Lyle: «The Economic Value of Emotional Intelligence Competencies and EIC-Based HR Programs», from the book: «The Emotionally Intelligent Workplace» edited by Cary Cherniss and Daniel Goleman, Chapter 4, 2004. // Cherniss, Cary; Goleman, Daniel; Emmerling, Robert: «Technical Report Issued By The Consortium For Research On Emotional Intelligence In Organizations», October 7, 1998. // Rosier, Richard H. Et al: «Emotional Competence Framework», The Consortium For Research On Emotional Intelligence In Organizations, 2004. // Cherniss, Cary; Goleman, Daniel; Emmerling, Robert: «Emotional Intelligence, Guidelines for Best Practice», 2004.

[37] Véase, por ejemplo: http://sawzone.info // http://www.urantia.org // cuyo lema fundamental de desarrollo planetario es «PAZ, AMOR, CONFRATERNIDAD»

[38] Goldratt Institute, 2007, http://www.goldratt.com/jjp.htm.

Emociones & Aprendizaje

LAS BASES NEURONALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA CONDUCTA SOCIAL

FIGURA 1.3.20 Nuestro accionar social, en forma efectiva, está determinado por las competencias correspondientes a la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS).

Internacionalmente, las Competencias, personales y sociales, relacionadas en la tabla 1 (página 17), constituyen un contexto o una plataforma de Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS) que ha sido reconocido como un enfoque holístico que agrega valor al desempeño individual y grupal; adicionalmente, una de las principales bondades de dicho enfoque es que refleja las ingentes investigaciones y experiencias – de las últimas 6 décadas – sobre el substrato neurológico de tal conjunto de destrezas humanas. Un entendimiento de tales bases se hizo en la sección anterior; sin embargo, es conveniente enfatizar y ampliar dichas fundamentaciones debido a las cruciales implicaciones e importancias que tales bases tienen en los procesos de cómo las personas aprenden a desarrollar sus fortalezas en los niveles de las Competencias de Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (CIECS) y sus proyecciones y efectos en la interacción social. Y, lo que es importantísimo, en los procesos de Estudio/Aprendizaje.

La Teoría General de Desempeño Cognoemotivo (TGDCE) relaciona cada uno de los cuatro dominios de la tabla 1 (página 17) de la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS) con diversos mecanismos neurológicos que caracterizan y distinguen a cada dominio de los restantes, y a todos ellos de los dominios puramente intelectuales-razonativos de habilidades humanas. Y en el más alto nivel, dicho contexto cognoemotivo está sinérgicamente entrelazado con el desarrollo del Talento Humano en todas sus dimensiones[39]. Igualmente, en su más alto nivel de articulación, las competencias de la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS) están fuertemente imbricadas con los cuatro dominios expuestos. La exacta distinción entre las competencias centradas en la IECS y las competencias meramente basadas en las habilidades intelecto-razonativas, centradas a su vez en el IQ, puede delinearse mucho más claramente en la actualidad, a partir de los hallazgos recientes de la disciplina tecno-científica denominada Neurociencia.

Las investigaciones y hallazgos en la emergente disciplina de la Neurociencia Emocional[40] proporcionan un enfoque detallado de las bases neurales sobre un amplio rango de comportamientos orientados por la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS) y permite ver y entender en profundidad la relación existente entre las funciones cerebrales y los comportamientos descritos en el modelo de desempeño de la IECS[41].

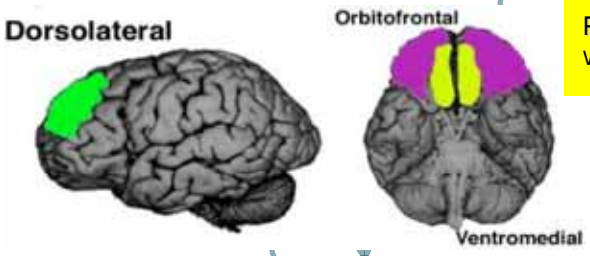


FIGURA 1.3.21 Ubicación de las zonas dorsolateral, orbitofrontal y ventromedial en el cerebro humano.

Desde la perspectiva –y los contextos paradigmáticos e investigativos- de la Neurociencia, los límites definitorios en la actividad cerebral entre la IECS y la inteligencia puramente intelecto-razonativa, es la clara distinción entre las capacidades que tienen su asiento en la neocorteza y aquellas que involucran los mecanismos conjuntos de la neocorteza y los circuítos límbicos cerebrales[42]. Las destrezas intelectuales como la fluencia verbal-lingüística, la lógica espacial, y el razonamiento abstracto –entre otras- que

[39] Boyatzis, Richrad E. and Burrus, James A.: «The Heart of Human Resource Developmente: Counseling Competences», Case Western Reserve University - The Hay/McBer Group, July 4. // Armstrong, Michael: «A Handbook of Human Resource Management Practice Fully updated to reflect current thinking, practice and research», Ninth Edition, Kogan Publishers, 2003. // Garavan, Thomas N.: «A Strategic Perspective on Human Resource Development», Advances in Developing Human Resources, Vol. 9, No. 1, pp. 11-30 , 2007 SAGE Publications. // Jacobs, Richard M. :«The Structure and Theory of Human Organization, Theories of Practice: The Human Resources Frame», 2006. // Brooks, Kit and Nafukho, Frederic Muyia: « Human resource development, social capital, emotional intelligence: Any link to productivity?», Journal of European Industrial Training, Volume 30, Issue 2, pp. 117 – 128, 2006. // Vargas Zúñiga, Fernando: «Competencies in Training and Competencies in Human Talent Management, Convergentes and Challenges», Consultant Cinterfor/ILO August 2002.

[40] Urry , Heather L.: «Seminar in Affective Neuroscience», Spring, 2007. // Davidson, R. J. : «Seven sins in the study of emotion: correctives from affective neuroscience», *Brain Cogn, 52*, 129-132, 2003. // Kensinger, E.A., & Schacter, D.L.: «Processing emotional pictures and words: Effects of valence and arousal», *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 6,* 110-126, 2006.

[41] Davidson, R.J., Jackson,D.C. and Kalin,N.H.(2000): «Emotion, plasticity, context and regulation: Perspectives from affective neuroscience», *Psychological Bulletin, 126*, 890-906. // Whalen, P.J., Rauch, S.L., Etcoff, N.L., McInerney, S.C., Lee, M.B., & Jenike, M.A.: «Masked presentations of emotional facial expressions modulate amygdala activity without explicit knowledge», J Neurosci, 18, 411-418.

conforman el núcleo central de componentes del IQ tradicional, están centradas en áreas específicas de la neocorteza. Los hallazgos investigativos han demostrado que cuando dichas zonas neocorticales sufren lesión (por enfermedades o accidentes), entonces las correspondientes facultades intelectuales sufren menoscabo. Por otra parte, la IECS implica las manifestaciones de comportamiento subyacentes en los circuítos neurológicos cuyos enlaces primarios desencadenan emociones, centrados en la amigdala y sus redes neurales se extienden hasta áreas de la corteza prefrontal , el centro ejecutivo cerebral[43].

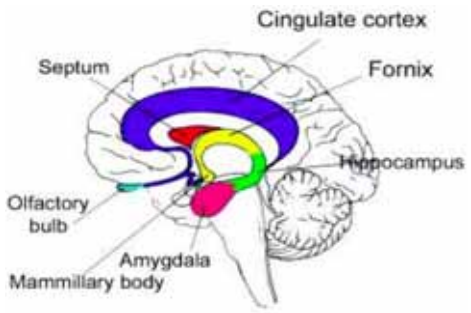


FIGURA 1.3.22 Principales zonas neuronales del cerebro relacionadas con el origen y manejo de las emociones.

Los componentes claves de esta circuitería neuronal incluyen: los sectores dorsolateral, ventromedial y orbitofrontal de la corteza prefrontal – con importantes y cruciales diferencias entre los lados derecho e izquierdo en cada sector- y la amigdala y el hipocampo[15, 16, 17, 18, 19]. Esta circuitería neuronal es fundamental para el desarrollo de destrezas en cada uno de los cuatro dominios de la IECS especificados en la tabla 1(página 17). Lesiones en estas áreas generan deficiencias en las habilidades generales de la autoconsciencia emocional, la autogestión –incluyendo la automotivación-, las destrezas de la autoconsciencia social tales como la empatía y la gestión de relaciones; de otro lado, lesiones en áreas de la neocorteza desencadenan deficiencias en las habilidades puramente intelectuales como la fluencia verbal-lingüística o el razonamiento espacial[44].

Autoconsciencia Emocional

Un **primer componente nuclear** de la IECS es la Autoconsciencia Emocional, es decir el conocimiento de que uno siente, de que se es un ser emotivo, de identificarse a sí mismo como un ser emocional, cuyo concepto clave es la meta-emoción, o estructura emocional superior, por contraste con el término meta-cognición que indica estructura mental superior[45]. El basamento neuronal de la Autoconsciencia Emocional no está precisamente determinado todavía, pero los estudios neuropsicológicos basados en personas con lesiones cerebrales[46] proponen que la habilidad de sentir, articular con el entorno, y expresar los estados emocionales propios tienen como basamento neural a los circuitos cerebrales que están entre las cortezas verbal y prefrontal, la amigdala, y la víscera.

Las personas con lesiones cerebrales que desconectan la amigdala de la corteza prefrontal pierden la habilidad de nombrar sus emociones, un desorden neural denominado alexitimia. En un sentido muy general, la alexitimia y la Autoconsciencia Emocional son conceptos que hacen referencia a destrezas opuestas: la alexitimia refleja la deficiencia en el desempeño de los sustratos neurales emotivos, y la Autoconsciencia Emocional representa la eficiencia de los procesos cimentados en dichos substratos para sentir, reflejar y expresar eficientemente las estructuras emocionales propias[47].

El **segundo componente nuclear** de la IECS es la Autogestión Emocional, expresada en la tabla 1 (página 8) como la gestión de relaciones, es decir la habilidad para autoregular y autocontrolar la expresión de emociones estresantes negativamente como la

[42] I. Bufalari, T. Aprile, A. Avenanti, F. Di Russo, and S. M. Aglioti: «Empathy for Pain and Touch in the Human Somatosensory Cortex», Cereb Cortex, January 6, 2007. // Norris, C.J., Joan, J.A., & Johnstone, T. : «Functional magnetic resonance imaging and the study of emotion», In J. A. Coan & J. J. B. Allen (Eds.), *The handbook of emotion elicitation and assessment.* New York, NY: Oxford University Press, 2006.

[43] Davidson, R.J., Abercrombie, H.C., Nitschke, J. & Putnam, K. «Regional brain function, emotion and disorders of emotion», *Current Opinion in Neurobiology*, 9, 228-234, 1999. // Anderson A.K., & Phelps E.A. : «Is the human amygdala critical for the subjective experience of emotion? Evidence of intact dispositional affect in patients with amygdala lesions». J Cogn Neurosci., 1, 709-720, 2002.

[44] Damasio, A.: «Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain». New York, Grosset/Putnam, 1994. // Damasio, A.: «The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness», New York, Harcourt, 1999. // Y. Moriguchi, J. Decety, T. Ohnishi, M. Maeda, T. Mori, K. Nemoto, H. Matsuda, and G. Komaki: «Empathy and Judging Other's Pain: An fMRI Study of Alexithymia», Cereb Cortex, December 5, 2006.

[45] Mayer, J. D., & Stevens, A.: «An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood», *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373, 1994.

[46] Rosenkranz MA, Jackson DC, Dalton KM, Dolski I, Ryff CD, Singer BH, Muller D, Kalin NH, Davidson RJ.: «Affective style and in vivo inmmune response: neurobehavioral mechanisms», *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 100:11148-52, 2003. // Wiens, S.: «Subliminal emotion perception in brain imaging: findings, issues, and recommendations», *Prog Brain Res, 156*, 105-21, 2006. // Davidson, R.J. & Irwin, W.: «The functional neuroanatomy of emotion and affective style», *Trends in Cognitive Sciences,* 3: 11-21, 1999. // Holland, PC & Gallagher, M.: «Amygdala circuitry in attentional and representational processes», *Trends in Cognitive Sciences, 3:* 65-73, 1990.

[47] Taylor, G.J., Parker, J.D.A., and Bagby, R.M.: «Emotional intelligence and the emotional brain: Points of convergence and implications for psychoanalysis», *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 27(3), 339-354, 1999. // Abercrombie, H.C., Schaefer, S.M., Larson, C.L., Oakes, T.R., Lindgren, K.A., Holden, J.E., Perlman, S.E., Turski, P.A., Krahn, D.D., Benca, R.M., & Davidson, R.J.: «Metabolic rate in the right amygdala predicts negative affect in depressed patients, *NeuroReport*, 9, 3301-3307, 1998.

Emociones & Aprendizaje

Autogestión Emocional

ansiedad y la furia (irritibalidad, ira), y para autoinhibir la impulsividad emocional de índole negativa (palabras y actos hirientes, agresividad y violencia, subvaloración propia y de los demás, etc.). Las técnicas basadas en mediciones PET (positron-emission tomography = tomografía de emisión positrónica) del metabolismo de la glucosa revelan que las diferencias individuales en la actividad metabólica en la amigdala están asociadas con niveles de congoja o angustia extrema: la mayor actividad corresponde a los afectos (o emociones) más negativos[48]. Por el contrario, la actividad metabólica en el lado izquierdo de la corteza prefrontal media está inversamente relacionada con los niveles de actividad en la amigdala – que es una red de neuronas inhibitorias en el área prefrontal, que en estudios con animales ha demostrado poseer una actividad reguladora de la amigdala. En los humanos, cuanto mayor sea el nivel de actividad en el lado izquierdo de la corteza prefrontal media, tanto mayor es el estado emocional positivo de la persona[49].

FIGURA 1.3.23 Los circuitos neuronales del cerebro y sistema nervioso están diseñado genéticamente para el manejo eficiente de respuestas emocionales.

Esta circuitería neuronal también interviene para concretar en la cotidianeidad los aspectos motivacionales de las habilidades asociadas con la Autogestión Emocional; los hallazgos investigativos apuntan a que –la circuitería neuronal descrita- proporciona los impulsos y bríos que propelen a las personas para conseguir, concretar en la vida práctica, sus metas, ideales y miras[50].

En el contexto de trabajo internacional sobre la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS) se define la motivación como una «*red asociativa de sintonía afectiva, organizada en una jerarquía de fuerza e importancia en el individuo*»[51], la cual perfila y determina cuáles objetivos perseguir. Igualmente se ha encontrado que el lado izquierdo de la corteza prefrontal media es el sitio donde hay un manojo de neuronas que operan como la «*memoria de los procesos emocionales*»; una lesión en dicha zona está asociada con los siguientes desórdenes afectivos:

(a) - la pérdida de la habilidad para sostener un comportamiento basado en la consecución de metas, o –por lo menos- un comportamiento que perfile estructuras actitudinales orientadas por el logro de objetivos específicos, en los entornos de actividad del individuo;

(b) - la pérdida de la capacidad para anticipar y gestionar efectivamente resultados emocionales a partir de la consecución de logros;

(c) – la disminución de las destrezas para tener un comportamiento afectivo guiado adaptativamente.

Es decir, que las funcionalidades de la corteza prefrontal permiten a las personas tener en mente, o recordar conscientemente, los sentimientos positivos que se experimentan cuando se obtienen logros exitosos, y –al mismo tiempo- inhiben los sentimientos negativos que desanimarían a las personas para continuar luchando por los objetivos propuestos. Estos procesos actúan como un mecanismo retroalimentador biológico determinante del «*espíritu combativo*» de las personas en la consecución de logros[52].

El tercer componente nuclear de la IECS, la Consciencia Social, que se corresponde con las competencias de la Empatía, también involucra los funcionalismos de la amigdala. Los estudios de la Neurociencia Emocional han demostrado que –incluso-

[48] Rankin et al.: «Structural anatomy of empathy in neurodegenerative disease», *Brain,* 129: 2945-2956, 2006.// Urry HL, Nitschke JB, Dolski I, Jackson DC, Dalton KM, Mueller CJ, Rosenkranz MA, Ryff CD, Singer BH, Davidson RJ.: «Making a life worth living: neural correlates of well-being, *Psychological Science*. 15:367-72, 2004.

[49] Davidson, R. J.: «The neural circuitry of emotion and affective style: Prefrontal cortex and amygdala contributions», *Social Science Information,* 40, 2001. // Tomarken, A.J., & Davidson, R.J.:«Frontal brain activation in repressors and nonrepressors», *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 339-349, 1994. // Davidson, R.J.: «The neural circuitry of emotion and affective style: prefrontal cortex and amygdala», *Social Science Information,* 40: 11-37, 2001.

[50] Decety, Jean and Jackson, Philip L. : «The Functional Architecture of Human Empathy», *Behav Cogn Neurosci Rev.* 3: 71-100, 2004. // Salomons TV, Johnstone T, Backonja MM, Davidson RJ.:«Perceived controllability modulates the neural response to pain», *Journal of Neuroscience*. 24:7199-203, 2004. // C. Lamm, C. D. Batson, and J. Decety: «The Neural Substrate of Human Empathy: Effects of Perspective-taking and Cognitive Appraisal», J. Cogn. Neurosci., January 1, 19(1): 42 – 58, 2007.

[51] McClelland, D.C. :«*Power: The inner experience»,* New York: Irvington Press, 1975. // Richard J. Davidson, William Irwin, Michael J. Anderle, and Ned H. Kalin: «The Neural Substrates of Affective Processing in Depressed Patients Treated With Venlafaxine» , Am J Psychiatry 160:64-75, January 2003 // Davidson, R.: «Darwin and the Neural Bases of Emotion and Affective Style», Ann. N.Y. Acad. Sci., December 1, 2003; 1000(1): 316 - 336.

[52] Masterpasqua, Frank; Healey, Kathryn N.: «Neurofeedback in Psychological Practice», Professional Psychology: Research and Practice December 2003 Vol. 34, No. 6, 652-656. // Robbins, J.: «A symphony in the brain», *New York: Atlantic Monthly Press.*, 2000.

Consciencia Social

lesiones leves en la amigdala generan menoscabo en la habilidad para identificar y descifrar las expresiones gestuales de las emociones negativas, en especial de la ira y del miedo, y –también hay merma en la capacidad de juzgar la confiabilidad de otras personas. Los resultados de las investigaciones con animales sugieren que las zonas neuronales comprendidas entre la amigdala y la corteza visual juegan un importante papel en el reconocimiento de las emociones; los hallazgos neurológicos y los estudios comparativos con primates permiten afirmar que ciertos conjuntos de neuronas en la corteza visual responden únicamente a ciertas claves emotivas tales como las expresiones faciales de amenaza[53]. Dichas neuronas corticales –especializadas en el reconocimiento emocional- poseen fuertes conexiones con la amigdala.

FIGURA 1.3.24 La gestión de Relaciones es una destreza básica para poder interactuar efectivamente en los grupos humanos, especialmente para un trabajo colaborativo.

Gestión de relaciones

Finalmente, el **cuarto componente de la** IEC, la **Gestión de Relaciones**, como expresión de las habilidades sociales, posee una red y un entramado mucho más complejos que proporcionan unos contextos en los cuales es posible hacer efectivas las demás habilidades de la IECS. En rigor, la efectividad de nuestras destrezas de relación social se sustenta en nuestra habilidad para sintonizarnos con nosotros mismos y con las respuestas emocionales de otras personas. Dicha habilidad – a su vez- se construye sobre otros dominios de la IEC, particularmente la Autogestión y la Autoconsciencia social. Si en la vida práctica, en las situaciones de interrelación social, no tenemos control sobre vuestros impulsos o repuestas emocionales y carecemos de empatía, entonces tendremos muy poca oportunidad de ser efectivamente sanos en nuestra relaciones de interacción social.

Los datos recopilados, en las investigaciones de campo, proporcionan evidencia de que la Autoconsciencia Emocional es un prerrequisito para una efectiva Autogestión, la cual –a su vez- predispone para mayores niveles de destrezas sociales. Además, existe una relación subyacente que va desde la Autoconsciencia a la Consciencia Social, particularmente desde la Empatía hasta llegar a las destrezas sociales. Así mismo, la Gestión de Relaciones depende de unas sólidas bases en la Autogestión y la Empatía, las cuales –a su vez- requieren de la Autoconsciencia.

La evidencia de que la Empatía y La Autogestión son fundamentales para la efectividad de las interrelaciones sociales tiene sólidas bases neuronales. Las investigaciones en esta área han demostrado que las personas con lesiones en los circuitos neuronales de la amigdala prefrontal presentan un bajo desempeño con respecto a la Autogestión Emocional y la Empatía, lo que –a su vez- repercute en una muy clara disminución de sus habilidades de interrelación social, aunque –en general- sus destrezas intelectuales permanecen intactas. Se ha dado el caso, por ejemplo, de personas con lesiones en la región de la amigdala prefrontal quienes muestran un IQ superior a lo normal (120 o más), lo que los cataloga como muy inteligentes desde el punto de vista de las habilidades intelectuales (realmente, en la frontera de la genialidad), pero que presentan un gran déficit en sus destrezas de la Autoconsciencia Emocional y de la Empatía. Por otro lado, las investigaciones de la Neurociencia Emocional con primates muestran efectos similares. Por ejemplo, los simios salvajes que han sufrido lesiones en la región de la amigdala prefrontal son capaces de recolectar alimentos y otras tareas relacionadas con la supervivencia, pero carecen de la habilidad de dar las respuestas emocionales correctas ante sus congéneres en la manada, incluso huyen cuando otros simios les hacen gestos amistosos[54].

ATENCIÓN

De todas maneras, si el control emocional –de manera inteligente- se dificulta, en los procesos de Estudio/Aprendizaje, y en otras circunstancias de la interacción social cotidiana, es necesario acudir a la **ayuda profesional** con el fin de efectuar las terapias pertinentes que nos permitan eliminar o –por lo menos minimizar - los efectos nocivos de las emociones descontroladas y bloqueadoras de lo que hemos aprendido, o de lo que podamos aprender. Recuérdese, que hasta el 60% de nuestros padecimientos y predisposiciones mórbidas, o de nuestros talentos y habilidades más sobresalientes, son debidos a la herencia genética[55].

Emociones & Aprendizaje

[53] Lloyd, Donna; Morrison, India and Roberts, Neil: «Processing of Aversive Objects in Peripersonal Space Role for Human Posterior Parietal Cortex in Visual», *J Neurophysiol* 95:205-214, 2006. // Brothers, L.: «A biological perspective on empathy», *American Journal of Psychiatry*, 146(1), 10-19, 1989. // Davidson, R.J.: «Activation Paradigms in Affective and Cognitive Neuroscience: Probing the Neuronal Circuitry Underlying Mood and Anxiety Disorders», Laboratory for Affective Neuroscience, University of Wisconsin, Madison, Wisconsin, American College of Neuropsychopharmacology, pp. 373 - 382, 2002.

[54] Brothers, L.: «A biological perspective on empathy», *American Journal of Psychiatry*, 146(1), 10-19, 1989. // Lamm et al.: «The Neural Substrate of Human Empathy: Effects of Perspective-taking and Cognitive», *J. Cogn. Neurosci.,Vol.* 19: 42-58, 2007. // Lloyd, Donna; Morrison, India; and Roberts, Neil: « Role for Human Parietal Cortex in Visual Processing of Aversive Objects in Peripersonal Space», *J Neurophysiol.,* 95:205-214, 2006.

[55] «Noticias de la Medicina», Selecciones Reader's Digest, pp. 13, Marzo de 2003.

LA IECS, EL LIDERAZGO Y EL DESEMPEÑO ORGANIZACIONAL

FIGURA 1.3.25. Las Tecnologías de Información, Comunicación y Conocimiento (TICC) están definiendo ventajas comparativas entre las empresas a escala mundial..

Definitivamente, las estructuras actitudinales de las personas, sus niveles de Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS), sus niveles de SER y de SABER, sus estructuras conscientivas, y sus demás destrezas y habilidades influyen y determinan el desempeño de los grupos de trabajo y el desempeño global de las organizaciones[56]. Depende de las estrategias y tácticas organizacionales el aprovechar al máximo tales parámetros y potencialidades a fín de obtener ventajas competitivas sostenibles. Las evidencias de las investigaciones y estudios efectuados en las áreas mencionadas –y en especial con respecto a la IECS – permite inferir que el liderazgo de las personas, de los grupos de trabajo y de las organizaciones están determinados por la IECS –y los otros factores relacionados- y las teorías y prácticas en estas áreas constituyen factores nucleares para estructurar climas laborales más inteligentes, maduros, que propicien altos niveles motivacionales para que las personas den lo mejor de sí mismas.

ATENCIÓN

En los Procesos de Estudio/Aprendizaje también es posible obtener ventajas competitivas sostenibles – a nivel individual o de los grupos de estudio- que permiten lograr los más altos rendimientos académicos. El estudio y seguimiento, durante las últimas décadas, de los estudiantes de excelencia académica deja entrever que el prototipo de estudiante excelente tiene grandes dosis de IECS, es disciplinado y muy centrado en sus propios procesos cognoscitivos, tiene un plan de vida dentro del cual contextualiza todos sus logros, se informa sobre y aplica técnicas eficientes de estudio.

FIGURA 1.3.26 La Autoasertividad y la sindérisis son destrezas necesarias para una comunicación inteligente.

El Entusiasmo, la Autoasertividad, el Pensamiento Positivo, las más altas miras, La IECS, pagan su peso en oro en el contexto organizacional para lograr altos niveles de desempeño y competitividad, aún en los estratos directivos de más alto rango. En las empresas, los ejecutivos, los equipos administrativos, los grupos de trabajo que se apersonan de la IECS, la practican, la ponen en práctica en su cotidianeidad, presentan mejores resultados en el desempeño de sus actividades laborales, adquieren mayores capacidades para competir – y competir mejor-, muestran mejores resultados financieros, y generan climas organizaciones con niveles altos de inteligencia[57].

Dichas competencias incluyen una gama muy amplia de factores competitivos, cuyo substrato esencial es la IECS, entre los cuales se puede mencionar[58]:

- la Gestión del Cambio Organizacional, de cómo enfrentar en forma exitosa los complejos ambientes competitivos actuales, tanto a nivel de toda la organización como a los niveles de los grupos de trabajo y de los individuos;
- el asesoramiento en la Transición Profesional tanto al ingresar a la empresa, durante su vida útil laboral, como en la etapa de pre-retiro;
- la Solución Inteligente de Conflictos que surgen como consecuencia de las interacciones entre las personas y los grupos de trabajo; y el manejo de la Diversidad Étnica y las Competencias Culturales; como una consecuencia de la globalización, los

[56] Cherniss, Cary: «The Business Case for Emotional Intelligence», Graduate School of Applied and Professional Psychology, Rutgers University, 152 Frelinghuysen Road Piscataway, NJ, 2004, http://www.eiconsortium.org. // Boyatzis, Richard E.; Goleman, Daniel; Rhee, Kenneth: «Clustering Competence in Emotional Intelligence: Insights from The Emotional Competence Inventory(ECI)», The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, 2000. // Erhardt, Pam; Heller, Bruce; Miller, John; Picascia, Susan: «Coaching Specialty: Relationship Management & Emotional Intelligence», 2007, http://www.corporatecoachingintl.com.

[57] Williams, Daniel: «Leadership for the 21st Century: Life Insurance Leadership Study», Boston, HayGroup, 1994.// McClelland, David C.: « Identifying competencies with behavioral-event interviews», *Psychological Science*, 9(5), 331-340, 1998.

[58] Murray, William R.: «Leading Powerfully with Emotional Intelligence», Eagle Alliance Executive Coaching, 2006. // Genos: «Emotional Intelligence Coaching, Emotional Intelligence based Leadership Development Program», Swinburne University of Technology, 2004. // Carmine Leo: «Executive Coaching for Emotional Intelligence Development», Genos, 2004. // Zeus and Skiffington: «Emotion Management and Coaching, 'Behavioral Coaching'», McGraw-Hill, New York, 2006.

Emociones y Aprendizaje

grupos humanos dentro de las empresas han perdido la otrora homogeneidad racial y cultural; tal diversidad plantea nuevo retos en los ambientes laborales, exige adaptaciones a todas las personas, y aquí es importantísimo la IEC con sus teorías y técnicas; esto también incluye las Competencias basadas en género, mediante las cuales la mujer interviene creativamente en el desarrollo de los grupos de trabajo;

- la Comunicación Interpersonal sana y efectiva es fundamental para lograr, mantener y aplicar productivamente los talentos individuales y de grupo;
- el Liderazgo Efectivo con respecto a la Imagen Corporativa, de las Marcas Empresariales, de los productos y/o servicios que la organización ofrece;
- la Efectividad Corporativa en relación a qué tan bién logra sus objetivos y mantiene su liderazgo en el entorno competitivo;
- la Gestión del Desempeño y la Creación de Estructuras de Medición cuyos logros nucleares se centran en el monitoreo y rastreo del desempeño de las personas, los grupos, y la organización como un todo, y en la aplicación de dicho conocimiento para ajustar los niveles de efectividad organizacional;
- la Gestión del Talento Humano tanto en los aspectos organizativos y administrativos cono en el desarrollo de las potencialidades de las personas (relaciones y comunicación, destrezas para presentar proyectos e ideas, habilidades políticas, capacidades de trabajo en grupo, destrezas multilingüístas, habilidades para hablar en público y para escribir, etc.), en todo lo cual la IEC juega un papel estelar;
- el Pensamiento Estratégico/Holístico como habilidad corporativa fundamental para ser competitivamente proficiente;
- la Gestión Efectiva del Tiempo es crucial en el proceso de empoderar a las personas dentro de la organización; sin una efectiva Gestión del Tiempo no se puede cumplir con la agenda diaria, con los compromisos más exigentes, ni se puede ser –como individuo o como grupo- realmente efectivo de una manera estratégica en lo que se hace;
- el Balance Vida/Trabajo que permite lograr altas miras tanto en el desarrollo del trabajo profesional como en su vida como individuo social.

La tabla siguiente ilustra seis estilos de liderazgo que han surgido de las investigaciones efectuadas con respecto a la IEC en las organizaciones:

Tabla 2 . La IECS y los estilos de liderazgo organizacional y sus caracterizaciones básicas.

ESTILO DE LIDERAZGO	COMPETENCIAS IECS	IMPACTO EN EL CLIMA LABORAL	FINALIDAD NUCLEAR	CUÁNDO ES APROPIADO
Coercitivo	Guía hacia el logro; propicia el autocontrol emocional.	Altamente negativo/desaprove-cha iniciativa individual	Objetivos de inmediato cumplimiento, sin cuestionar las órdenes y las reglas.	En una crisis, para iniciar acciones inmediatas, o con problemas de personal.
Autoritativo/Autocrático/ Visionario	Autoconfidencia; empatía; catálisis del cambio.	La mayoría de las veces es positivo	Moviliza a otros en pos de una visión.	Cuando las presiones del cambio requieren una nueva visión, o cuando se requiere "mano fuerte" para sacudir el marasmo organizacional.
Afiliativo	Empatía, construye sanos enlaces emocionales; sana gestión de conflictos.	Altamente positivo	Genera armonía; empatía grupal	Para mantener autoestima grupal, o para motivar en tiempos estresantes.
Democrático	Colaboración; liderazgo grupal; comunicación	Altamente positivo	Crea consenso mediante la participación.	Para generar consensos, o aceptaciones mayoritarias, o para promover la participación de las personas y obtener datos valiosos sobre el desempeño y la motivación.
Pacifista	Autoconsciencia emocional y	Altamente	Realizar tareas con	Para obtener resultados rápidos de

Emociones & Aprendizaje

	social; guía hacia el logro.	negativo/tiende a la abulia y la inercia	altos estándares de logro.	equipos altamente motivados y competentes.
Tutoría/Guía/Entrenador	Empoderar a los otros para logros de excelencia; empatía; Autoconsciencia emocional.	Altamente positivo	Construye fortalezas y aprendizajes hacia el futuro.	Guiar en la mejora del desempeño, u obtener "*aprender a aprender*); o en la obtención de fortalezas duraderas.

El fuerte enlace entre las fortalezas IECS y el liderazgo, y el liderazgo y el clima organizacionales es uno de los más importantes hallazgos en la teoría de la IECS. La evidencia apunta a que entre el 50% y el 70% de la percepción de las personas con respecto a la efectividad del clima de trabajo en las empresas está asociado con las características IECS que exhiben los líderes en los grupos de trabajo.

FIGURA 1.3.27 Identificar el propio estilo de liderazgo, el de las otras personas, y el de la organización donde estamos inmersos, es fundamental para minimizar los conflictos.

Cuatro de los estilos de liderazgo, relacionados en la tabla 2, tienen un efecto altamente positivo en el clima organizacional (el visionario, el Afiliativo, el democrático, y el tutor/guía/entrenador); los otros dos estilos de liderazgo (el coercitivo, y el pacifista) tienen efectos negativos sobre el clima de los grupos de trabajo. Los líderes visionarios son empáticos, autoconfidentes, y frecuentemente actúan como agentes dinámicos del cambio, logrando alinear a los grupos de trabajo en torno a una visión estratégica compartida; el liderazgo tipo Afiliativo también son empáticos con grandes fortalezas en construir relaciones que jalonan a los grupos, y son expertos en el manejo de conflictos; los líderes inscritos dentro del tipo democrático enfatizan la colaboración, el trabajo en equipo, y las comunicaciones efectivas, particularmente con sus excelentes capacidades para escuchar; los líderes del tipo tutor/guía/entrenador son autoconscientes emocionalmente, empáticos, y muy diestros en identificar y motivar el desarrollo de las potencialidades de otras personas. Los líderes coercitivos se cimentan en el poder de su posición (cargo), queriendo realizar sus planes y estrategias a través de otras personas, ordenándolas cumplan sin rechistar, con una total falta de empatía; los líderes pacifistas establecen altos estándares y los ejemplifican, exhibiendo gran iniciativa y muy altas capacidades de guiar hacia logros exitosos, pero frecuentemente fallan en la gestión de los detalles o se empeñan en criticar a aquellas personas que no logran los altos estándares, en lugar de motivar y ayudar a la gente para que mejoren sus habilidades y desempeños.

Las investigaciones, estudios y experiencias, acumuladas en las últimas 5 ó 6 décadas, llevan a establecer el paradigma de que la mayoría de los líderes exitosos –en cualquier área organizacional- utilizan en forma sinérgica varios de los estilos de liderazgo relacionados en la tabla 2, pasando de un estilo a otro según las circunstancias, los objetivos a lograr, el ambiente y la cultura organizacionales, o los grupos en cuestión. Ha sido tanto el impacto de la IECS, con sus teorías y sus prácticas, dentro de las empresas –prácticamente en todas las latitudes del planeta- que la IEC se ha convertido en toda una Estrategia Competitiva cuyos paradigmas, contextos teóricos y prácticas probadas, están determinando claras ventajas competitivas tanto dentro como fuera de las organizaciones.

Pero, ¿cómo influyen los estilos de liderazgo - expuestos en la tabla 2 - en los Procesos de Estudio/Aprendizaje? Precisamente, los Procesos de Estudio/Aprendizaje ocurren dentro de organizaciones, instituciones educativas, dentro de grupos de trabajo. De ahí, que el estilo de Liderazgo/Enseñanza de los docentes, y los estilos de Liderazgo/Aprendizaje de los discentes, afecten todo el proceso de estudiar y aprender. Por lo tanto, es necesario que los estudiantes se apersonen de los estilos de Liderazgo/Enseñanza que esperan de los docentes, y de los estilos de Liderazgo/Organizacional que los docentes exhiben y ponen en práctica en los procesos de enseñanza. Si hay un buen nivel de sintonía entre ambos estilos, de los docentes y los discentes, entonces se minimizan los conflictos de interacción que pueden obstaculizar, torpedear, o distraer los estudios.

¿CÓMO INFLUYE LA INTERACCIÓN CON EL PROFESOR PARA ENTENDER Y APROBAR UNA MATERIA?

FIGURA 1.3.28. Los paradigmas metodológicos y pedagógicos, imperantes en un determinado contexto educativo, influyen en la motivación para estudiar y aprender una asignatura.

Sin lugar a dudas, tanto los docentes (profesores/as) como los discentes (estudiantes) llevan al aula los propios esquemas de personalidad, las propias estructuras internas con todas sus bondades y falencias, perfiladas por muy

diversos factores e influencias. En síntesis, el aula es un pálido reflejo de nuestra cultura, de nuestros grupos familiares y sociales.

Es posible que de entrada, en una asignatura, la presencia física del profesor(a), sus perfiles de personalidad, el dominio que demuestra sobre el tema, y sus capacidades para exponer un tema, influyan muy positivamente en los estudiantes, estableciéndose una empatía que influye notoriamente en la predisposición para el aprendizaje de un tema específico, o de una asignatura determinada. De parte de los pupilos está, dentro de sus estructuras internas, las figuras paterna y materna, que pueden coincidir o no con sus ideales establecidos en el entorno familiar donde se ha formado -y sigue formándose- la personalidad del discente. Ahí surge una fuente de conflictos que llevan a obstruir los procesos de aprendizaje. También, de parte de los estudiantes están las expectativas que previamente se ha formado con respecto a una asignatura y al (los/as) profesor(es/as) encargado(os/as) de orientarla en el aula y por fuera de ella. Dentro de los paradigmas estudiantes, es costumbre inveterada guiarse por los comentarios u observaciones que los demás compañeros hacen sobre una asignatura y sus profesores. Sin embargo, no siempre esos conceptos son totalmente objetivos, pues siempre tienen un sesgo de prejuicios, preconceptos y subjetividades condicionantes.

El caso es que un cierto docente puede ser excelente para un grupo de estudiantes, y puede ser conceptualizado como pésimo para otro grupo de estudiantes – incluso dentro de una misma asignatura. Si un docente tiene estrategias metodológicas y psicopedagógicas según las cuales los mejores estudiantes rinden al máximo, obviamente dentro del mismo grupo los estudiantes de desempeño promedio y peores estudiantes no podrán ser competitivos en lograr resultados de excelencia.

Una solución a esta categoría de problemas es indagar mucho antes de inscribirse en un curso sobre cómo es el profesor(a) encargado(a) del curso, cuáles son sus estrategias de Enseñanza/Aprendizaje, qué tan exigentes son esas estrategias y cuáles son las destrezas de Estudio/Aprendizaje que presuponen en los estudiantes, y cómo es su comportamiento, cómo es el microclima que el/la docente genera en el aula de clase, y si tales características son afines o no con nuestra personalidad o formas de pensar, o nuestros propios estilos de Estudio/Aprendizaje.

Figura 1.3.29. Los materiales de estudio se presentan en muy diferentes formatos: textos (libros), artículos, notas, diapositivas, problemas, audiovisuales, páginas Web.

Hablando concretamente del ambiente universitario (a nivel técnico, tecnológico, de ingeniería, o de cualquier otra disciplina) se puede decir que el objetivo fundamental –dentro de una asignatura- es la adquisición de conocimientos, o saberes, dentro de un currículum específico; y el nivel de conocimientos del que aprende se mide por los exámenes, parciales o finales, orales y/o escritos, teóricos o prácticos, los trabajos e informes, las exposiciones.

Aspectos a tener en cuenta

Buena parte de esa adquisición de conocimientos y saberes se produce por la lectura de distintos materiales, ya sea en formato texto tradicional, o a través de materiales en formato multimedia (videos, audios, páginas web, etc.); pero hay otra parte de los conocimientos y saberes, dentro de un tema o asignatura, que se recibe en forma directa de un/a profesor/a, quien nos comunica no sólo datos, ideas, informaciones, sino que puede transmitirnos o despertarnos distintas sensaciones, emociones y sentimientos que pueden favorecer o perjudicar nuestro aprendizaje. De dicho profesor(a) podemos recibir una buena dosis de interés y motivación apara aprender, pero también podríamos recibir mensajes negativos, desmotivación, retroalimentación negativa, que no nos inducirían precisamente a tener motivación para estudiar la asignatura.

Por lo tanto, es fundamental que se aprenda a ser consciente de lo que se experimenta frente a los profesores: sea esto simpatía, antipatía, agrado, desagrado, entusiasmo, aburrimiento, motivación, etc. Esta consciencia permitirá manejar distintas circunstancias vinculadas al aprendizaje, que pueden ser catalogadas en los siguientes aspectos[59]:

- Identificar cuanto antes, en una asignatura, si se da una buena relación con el (los) profesor(es), lo cual estimulará y facilitará el aprendizaje y favorecerá la participación en clase y la percepción que tengan del propio desempeño en los estudios. La empatía, propiciada por las buenas relaciones con los profesores, es un elemento fundamental de

[59] «Human Resource Development:Addressing the Value», Sixth International Conference on HRD Research and Practice Across Europe, Leeds Metropolitan University, England, 25-27 May, 2005. // Bar-On, Reuven: «The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)», University of Texas Medical Branch, *Psicothema*, 18, supl., 13-25, 2006. // Darwin, Charles: «The expression of the emotions in man and animals», Chicago, University of Chicago Press, 1872/1965.

Emociones & Aprendizaje

Aspectos a tener en cuenta

motivación para avanzar en el aprendizaje de una a signatura; también es una medida de la madurez con que estudiantes y profesores encaran los procesos de enseñanza/aprendizaje. Desde los trabajos iniciales de Darwin, sobre la importancia de las expresiones emocionales como mecanismo primario de sobrevivencia y adaptación se ha tenido una influencia constante en las investigaciones y trabajos de la IECS, enfatizándose la gran importancia de las expresiones emocionales y los enfoques sobre los comportamientos emocional y socialmente inteligentes para lograr una efectiva adaptación. Dichos mecanismos están presentes en los ambientes culturales en los cuales estamos inmersos, y –muy particularmente- en el ambiente del aula de clase. Teniendo en mente estos procesos atávicos de nuestra especie, moldeados por milenios de aprendizaje socio-cultural, es posible tener un amplio enfoque contextual para analizar –de entrada- cómo puede ser nuestra relación con determinado(a) profesor(a) en una asignatura. A veces, es preciso realizar un proceso de adaptación en el contexto de una asignatura que nos toca tomar y estudiar, pues porque no es fácil, rápido, eficiente organizacionalmente, cambiar el docente que la orienta, así por que sí, porque sus expresiones emocionales no nos satisfagan totalmente. Culturalmente, esa adaptación se expresa como tolerancia y comprensión con la diversidad expresivo-emocional de las otras personas.

- Si se presenta una relación estudiante/docente poco agradable, tensa, aburridora, o conflictiva, o de cualquier manera incómoda, o poco empática, es necesario aprender a neutralizar dicho tipo de relación para que no haya desmotivación o falta de entusiasmo por aprender una determinada asignatura o tema. Ante todo, es preciso realizar un proceso de comprensión y de adaptación. En lo posible, hablar con el docente; exponerle las inquietudes, y tratar de llegar a un acuerdo. En muchos casos, nuestros preconceptos y formas de pensar (nuestros *paradigmas*) nos hacen formarnos una imagen distorsionada, tergiversada, o equivocada de una persona, predominando en dicha imagen los defectos de la persona; pero al tratarla más de cerca vemos sus lados buenos, sus fortalezas metodológicas, sus virtudes, y podríamos reperfilar una relación que inicialmente no era la mejor.

- Siempre hay que tratar de ser objetivos, diferenciando una mala relación con los profesores, propiciada por su presencia física sus perfiles de personalidad, o sus estrategias metodológicas de exposición y evaluación, con el propio interés, motivación, o necesidad de aprendizaje de las materias que ellos dictan; sabiendo discriminar ambas cosas para que la confusión entre ambas no sea perjudicial en los procesos de estudio y aprendizaje. En muchos casos, es preferible pasarse a otro grupo –a cargo de otro docente-, previa concertación con los docentes, o –en el peor de los casos - cancelar la asignatura; no es productivo ni sano para nuestro bienestar psicoemocional el persistir en una clase donde una conflictiva relación con el docente habrá de desgastarnos psicoemocionalmente –proceso que, en su mayor parte, es inconsciente-, pero que puede llegar a influir negativamente en el rendimiento con otras asignaturas y –de paso- causarnos serios problemas de salud física, psicoemocional y mental.

Estas recomendaciones son especialmente válidas cuando se trata de repetir una asignatura; la sugerencia general es la de no repetir una asignatura con el mismo docente, pues lo más seguro es que se vuelva a perder –como lo avala la experiencia y los índices de repitencia[60]- porque intervienen los procesos psicoemocionales descritos y porque ya todo lo que expone el docente suena tan familiar al repitente que le da la falsa sensación de que ya se sabe los temas que -clase tras clase- el docente expone; pero, subconscientemente, se presenta la resistencia a estudiar la asignatura; y el resultado es que se "*abandona*" el estudio de la materia que se repite, obteniéndose la pérdida de las evaluaciones, y por ende la pérdida de la asignatura (por segunda o tercera vez; y en nuestro medio, a muchos estudiantes los expulsan de las universidades por perder varias veces una misma asignatura). Cuando se pierde una materia y se repite con otro docente, entonces se encuentra el estudiante repitente con otra persona que tiene diferente metodología, que forma un microclima diferente en clase, que puede propiciar el Estudio/Aprendizaje de la asignatura que se repite.

- Hay que tener una buena de dosis de pragmatismo y de estrategia: «*si no puedes con el enemigo, únete a él*»[61]. Como sucede en la mayoría de instituciones de educación superior, muy especialmente en el contexto latinoamericano y en las instituciones públicas, los docentes de las asignaturas son fijos, y es una tarea ardua y lenta el intentar cambiar un docente. Por eso, es necesario que como estudiante se tenga la consciencia de que finalmente son esos mismos profesores quienes nos podrán ayudar para aprender mejor, y quienes terminarán evaluando nuestro aprendizaje, tarea en la que sin ninguna duda, además de priorizar los elementos puramente académicos, influyen también las percepciones subjetivas sobre esfuerzos, voluntad e interés de cada alumno en la materia que se dicta. Entonces, la recomendación es concentrarse en la asignatura; en lo posible, asistir a otras clases de la misma

[60] «Problemas Curriculares y Pedagógicos del Pregrado en la Universidad Nacional de Colombia, Índices de repitencia en Unalmed», Vicerrectoría Académica, Bogotá, 2004.

[61] Maquiavelo, Nicolás: «El Príncipe», y «El Arte de La Guerra», Ediciones Gernika, 2002. // Tsun Tzu: «El Arte de La Guerra», Editorial Trotta, Madrid, 2001.

Emociones y Aprendizaje

asignatura con otros docentes (si no se puede cambiar de grupo); realizar terapias especiales de catarsis y de comprensión, recuérdese que «*La Comprensión es la Fuerza Activa más poderosa del cosmos*»[62]; efectuar procesos de transformación de impresiones, de interiorización y reflexión interna. Pare ello, una práctica muy útil es adquirir más información de los docentes como persona, tratarlos cara a cara, solicitar su asesoría personal; en muchos casos, estas prácticas conllevan a una mejor comprensión del docente, detectando y valorando su lado bueno en sus estructuras de personalidad, a minimizar los conflictos psicoemocionales, y a facilitar los Procesos de Estudio/Aprendizaje con la asignatura a cargo del docente.

LA MOTIVACIÓN Y EL APRENDIZAJE

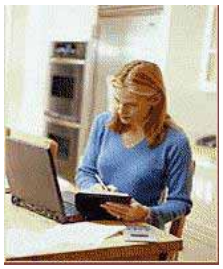


FIGURA 1.3.30. La propia motivación, la **automotivación**, es un factor crucial a la hora de tener la iniciativa (ser una **persona proactiva**) para estudiar, en los competitivos entornos educativos actuales.

Sin lugar a dudas, la motivación es la clave fundamental para lograr un estudio y aprendizaje de calidad. Pero la motivación difícilmente se da espontáneamente: se requiere unas estructuras actitudinales proactivas, inmersas en un plan coherente y automotivador de vida y de logros académicos, con unos recursos y apoyos logísticos que permitan implementar exitosamente las estrategias y técnicas de estudio eficiente.

La motivación es esa fuerza interna , psicoemomotriz, que nos impulsa siempre, con entusiasmo, con tesón, siempre con la mira puesta en nuestras más caras metas, a realizar nuestra labor. Por nuestra experiencia personal y nuestra observación directa sabemos que si reunimos a dos personas con la misma habilidad y les proporcionamos la misma oportunidad, recursos y condiciones para el éxito, **la persona motivada sobrepasará a la persona sin motivación en el desempeño y el resultado**. Esto es cierto en el campo de la administración empresarial y en los procesos de Estudio/Aprendizaje.

«¿RECUERDOS INESTIMABLES? Si te pagaran por recordar algo ¿te sentirías más motivado/a? Científicos de la Universidad Stanford piensan que sí. Se le pidió a un grupo de sujetos que memorizaran una lista de imágenes, con un valor asignado de entre cero y cinco dólares. Cuanto mayor era la recompensa, mejor recordaban la imagen un día después. Por medio de imágenes por resonancia magnética también se concluyó que la actividad cerebral puede predecir lo que se recordará, incluso antes de que ocurra el hecho de evocar»[63]. Sin embargo, queda en pie la cuestión de si esa motivación intrínseca fundada en logros materiales es sólo el resultado de un profundo condicionamiento cultural.

Es un hecho irrebatible que cuando no existe motivación alguna hacia el estudio, el aprendizaje es casi nulo. Generalmente, los estudiantes sin motivación para aprender una asignatura, no asisten a clases, no tienen un estudio sistemático extraclase, no hacen las tareas ni demás actividades extractase, les va mal en los exámenes o no los presentan, y finalmente pierden la asignatura.

FIGURA 1.3.31 Un factor importantísimo de motivación por el estudio es compartir intereses académicos comunes –de altas miras- con otras personas.

Se sabe –también- que los estudiantes motivados hacia el aprendizaje de una asignatura, cooperan más. Esto los hace más abiertos psicológicamente y emocionalmente las guías de los docentes, a las técnicas eficientes, y al material de aprendizaje, y –como resultado- mejoran ostensiblemente el procesamiento de información, elevando su automotivación y sus logros de desempeño (sus notas o calificaciones), en las diversas áreas o ejes temáticos de la asignatura. Es mucho más fácil para los estudiantes motivados comprender lo que necesitan comprender. Los estudiantes motivados van a todas las clases y hacen preguntas (abiertamente en la clase, o por e-mail o en los horarios de asesoría de los docentes), realizan las tareas y demás actividades extractase, asisten a las asesorías de los docentes y a los talleres adicionales, repasan los contenidos en forma sistemática, adquieren técnicas superiores para mejorar su rendimiento, presentan los exámenes y demás pruebas de evaluación en forma exitosa, y tienen una actitud proactiva para estar mejorando su desempeño, lo que se refleja en el nivel de exigencia hacia los docentes, lo que hace que los docentes les enseñen más y mejor, todo lo cual representa un ciclo de alta retroalimentación positiva[64].

[62] Aun Weor, Samael: «La Comprensión», Conferencia, Septiembre 3 de 2003, http://sawzone.info.
[63] Selecciones Reader's Digest, num. 797, pp. 10, Abril de 2007.
[64] Boyatzis, Richard E.: «Core Competencies in Coaching Others to Overcome Dysfunctional Behavior», Case Western Reserve University, December 30, 2002.

La **motivación externa**, recibida por los profesores y el ambiente de estudio, de los ambientes familiares y sociales, debe compaginarse con la **automotivación**, el interés propio por estudiar un tema o una asignatura. Dicha **automotivación** normalmente surge dentro de un proyecto de más largo plazo, como un Proyecto de Vida o el Proyecto de Realizar una Carrera o profesión, dentro de las metas de realización personal.

Definitivamente, los estudiantes motivados aprenden mucho más que aquellos que no tienen motivación. Los instructores, maestros, facilitadores y líderes de entrenamiento están mucho más dispuestos a dar su mejor esfuerzo cuando saben que los estudiantes están haciendo su mayor esfuerzo. Es importante no olvidar la reciprocidad de esta relación, que –a su vez- retroalimenta positivamente todo el proceso de Enseñanza/Aprendizaje. Algunas de las ideas o conceptos que un estudiante debe tener presente a menudo, para estar motivado en tus estudios, son éstos:

- "Tengo una actitud positiva hacia mi profesor y hacia lo que voy a aprender, con una expectativa razonable de logro exitoso'" Y esta actitud, estas estructuras actidudinales son el resultado de una mente sana y unas estructuras psicoemocionales sanas que guían hacia la aplicación exitosa de la Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social (IECS).

- "Sé que este aprendizaje llevará al logro y el abastecimiento de necesidades personales y profesionales importantes". Porque está dentro de mi Proyecto o Plan de vida que incluye estas metas en un proceso de largo alcance.

- "Me siento estimulado(a) por esta experiencia de aprendizaje". Porque estoy consciente de que soy el arquitecta(a) de mi propio destino, y nadie –ni aún mis seres más queridos- podrán lograrlo por mí. Este es mi más grande reto y estoy seguro de mi éxito porque tengo las destrezas, la información-conocimiento, y dispongo de un arsenal de métodos eficientes de estudio, de cómo efectuar mi trabajo académico de manera más productiva.

- "Mis emociones están involucradas durante el aprendizaje y puedo contribuir como miembro de un grupo hacia el cual siento un sentido de afecto y respeto mutuo". Porque se que las habilidades intelectuales no bastan y que es preciso manejar inteligentemente mis estructuras emocionales tanto para beneficio propio como los del grupo de trabajo o de estudio.

- "Me doy cuenta de que me estoy volviendo más competente y sé que soy responsable por el éxito que estoy teniendo". Y este es un proceso de retroalimentación positiva que me llevará –sin duda- a obtener mis altos logros en esta asignatura (o tema).

- "La manera en que está avanzando esta experiencia de aprendizaje me ayuda a valorar y a querer utilizar lo que he aprendido". Y este conocimiento podré utilizarse en cualquier otra asignatura, o en cualquier otro tema, o en las demás actividades en las cuales participo dentro de los diferentes contextos de mi interacción social.

QUÉ HACER PARA AUMENTAR EL INTERÉS Y MOTIVACIÓN

FIGURA 1.3.32 Cultivar el propio interés en los Procesos de Estudio/Aprendizaje rinde sus frutos, pues mediante la automotivación se adquieren sólidos y duraderos conocimientos.

Quizá se pueda estudiar sin motivo, pero es poco probable que se pueda aprender sin ninguna motivación. Por eso es conveniente exponer aquí diversos métodos que ayudan a tener una mejor motivación y un mayor interés por aprender una asignatura; a desarrollar niveles superiores de automotivación para lograr –a su vez- niveles superiores de desempeño en el aprendizaje.

No podemos fabricar a voluntad el interés y la motivación, ni en nosotros mismos ni en los demás. Lo que sí podemos hacer es, cuando se produce un descenso de la motivación y el interés espontáneos, es decir, cuando advertimos que decididamente no nos gusta una materia, cambiar el enfoque, replanteándonos la motivación no en términos de forzamiento, obligación o deber, sino alentándonos o motivándonos a través de objetivos intermedios o finales.

Así, el tema o materia determinada que definitivamente no nos motiva, puede ser dominado poniendo la mente en la utilidad, sentido o relación que tiene ese tema o materia con otros objetivos generales que tenemos al estudiar, es decir, con nuestro Proyecto de Vida, con nuestras metas a más largo plazo:

Para qué se estudia

- Como base para otros conocimientos futuros. Aprender un segundo idioma, además del materno, rinde sus frutos cuando se está en contacto con la cultura, los libros, las películas de ese otro idioma. La Internet, por ejemplo, tiene la mejor información académica y científica en Inglés (cerca del 95% del contenido de La Internet está en Inglés). En carreras técnicas y de Ingeniería, el Inglés y el Francés son idiomas en los cuales está lo mejor de estas áreas.

- Para desarrollar nuestra mente y otras destrezas. En carreras técnicas y de Ingeniería el aprendizaje de las matemáticas (Cálculo, Álgebra Lineal, Ecuaciones Diferenciales, etc.), Física, Química, es fundamental para poder entender y aplicar los modelos y formas de pensamiento en la parte profesional de la carrera. Las destrezas abstracto-lógicas-matemáticas que los primeros semestres –en un currículo de Ingeniería, por ejemplo- desarrollan en los estudiantes, son fundamentales para poder abordar los semestres superiores del curriculum.

- Para descubrir claramente nuestra vocación. Algunas materias consideran los estudiantes que no son tan importantes para su carrera; otras merecen escasa atención; y a otras más les dedican todo el tiempo. Sin embargo, si se reenfoca el objetivo básico de los procesos de estudio/aprendizaje es posible concatenar, coordinar -aún las materias consideradas más superfluas- con amplias miras que impulsan todo el interés, toda la motivación, hallándose nuevos sentidos y significados para cada asignatura. Es muy conveniente en este sentido repasar –creativamente-

- Para enriquecer nuestra personalidad. En especial con miras a formarse como una persona idónea, un profesional altamente educado, para competir en los exigentes ambientes empresariales y sociales de esta "*Era Digital*".

- Para incrementar nuestra libertad para decidir en la vida. Precisamente, las exigencias de los ambientes competitivos actuales plantean que las personas sean multiproficientes, es decir que sean de desempeño excelente en varias áreas; y cuanto mayor conocimiento se tenga entonces se podrá tomar decisiones más informadas.

- Para colaborar con las metas de la familia y de la sociedad en que vivimos. Desde mediados del siglo XX se ha demostrado que los países cuyas poblaciones económicamente activas tienen mayores porcentajes de formación técnico-profesional son los países líderes en el concierto internacional de naciones, detentando ese liderazgo en lo social, económico, científico, tecnológico y de competencias individuales.

- Para imitar los modelos que admiramos. De esta manera, el estudiante contextualiza sus expectativas, y si esos modelos son de alto desempeño, entonces es muy posible que se logren esas metas de excelencia, pues existirá una muy fuerte Automotivación que dará el impulso necesario en el logro de esas altas miras.

- Para satisfacer nuestras necesidades presentes y futuras. En todos los países se ha estado demostrando que las personas con más altas capacitaciones tienen mayores influencias e ingresos que les permite lograr la satisfacción de un mayor número de necesidades a unos mas altos niveles de calidad, logrando tener mejores estándares de vida.

Estudiar poniendo la mente en algunos de estos objetivos es aprender a actuar sin motivación real inmediata, en ciertos momentos, pero con una motivación mediata o final, con la vista puesta en un resultado deseable para nosotros, en un plazo más o menos largo.

Esto es lo que hacen los atletas, que toleran entrenamientos aburridos o dolorosos a veces, con el firme deseo de superar sus marcas. Y –en general- en toda actividad donde se exijan logros de alto desempeño, no inmediata, es necesario tener una motivación de largo alcance, con metas de excelencia a conseguir. Los Procesos de Estudio/Aprendizaje conforman una categoría de tal tipo de actividad. Por eso es preciso –como estudiante- desarrollar estrategias de Automotivación de largo alcance.

Estudiar el desempeño de personas exitosas en el área en cual nos estamos formando, y explicarnos minuciosamente qué técnicas emplearon dichas personas, cuáles talentos pusieron en marcha y cómo lograron soportar el largo proceso de entrenamiento académico, es una estrategia automotivadora que puede rendir sus frutos; esto se llama la automotivación basada en modelos de excelencia, que se emplea mucho en las empresas.

Emociones & Aprendizaje

EL ESTUDIO EN GRUPO VS EL ESTUDIO INDIVIDUAL

FIGURA 1.3.33. Aprovechar los espacios y los tiempos entre clases es fundamental para tener un aprendizaje efectivo de calidad en el ambiente universitario.

En algunas ocasiones, estudiar sola/o es más efectivo que hacerlo con otros compañeros. Pero en otros casos, cuando se trata de temas muy difíciles de comprender por uno mismo, o cuando se trata de temas con los cuales no se está muy familiarizado/a (se toman asignaturas por primera vez, por ejemplo), es conveniente estudiar con un compañero sobresaliente o en grupo.

Al estudiar en grupo se tiene la ventaja de que se trabaja en colaboración, lo cual es muy formativo, como bien lo dice el refranero popular: «*varias cabezas piensan mejor que una sola*». Además, por la diversidad de intereses de quienes forman el grupo, las dudas a que un tema da lugar y las discusiones que se suscitan puedan llevarte a tomar consciencia -o a desarrollar- conceptos que por ti misma/o no hubieras alcanzado. Al estudiar en grupo –si previamente cada integrante ha hecho un estudio del tema- se logra obtener el efecto de la sinergia: el efecto global es mayor que la suma de los efectos individuales[65]. Pero atención: la calidad del estudio en grupo se deteriora si hay estudiantes que integran el grupo y no han estudiado previamente los temas objeto de estudio, necesitándose mucho más tiempo y esfuerzo para que el nivel del grupo sea excelente.

Por otro lado, hay que tener cuidado con ciertos desvíos que fácilmente se producen al estudiar en grupo. Por ejemplo: es muy común perder el tiempo en charlas innecesarias, en trivialidades que generalmente son inducidas por aquellos integrantes del grupo de estudio que no tienen aún la suficiente madurez y seriedad para realizar un trabajo en equipo, lo cual representa una seria desventaja. Estudiar con otros compañeros es particularmente útil cuando se acerca un examen. En los grupos de estudio, los integrantes pueden compartir las estrategias de estudio y hacerse preguntas, y efectuar otras estrategias de autoevaluación, entre sí antes de la prueba. Los buenos grupos de estudio tienen como norma hacer lo mejor que cada uno pueda.

Generalmente, los estudiantes suelen ver las pruebas como una situación de alta competencia, y muchos creen que ayudarse unos a los otros en los grupos de estudio va contra sus intereses. Sin embargo, se están generalizando en muchas clases ciertos enfoques didácticos, como el de la tutoría entre pares (quien comprende más o tiene más facilidad ayuda a quien comprende menos o tiene más dificultad) y el aprendizaje cooperativo, o colaborativo, las técnicas de groupware, que les permiten, a todos, descubrir cuánto pueden beneficiarse con la ayuda que dan y que reciben de sus compañeros.

Porque una particularidad muy interesante del aprendizaje cooperativo reside en el principio de que no solamente nos beneficiamos cuando recibimos ayuda de una persona que comprende más o mejor un tema, sino que también nos beneficiamos al ayudar, porque nunca se aprende tanto y tan bien como cuando desarrollamos la capacidad de enseñar o transmitir los conocimientos. Sin embargo, el estudio en grupo es de calidad si previamente cada integrante ha hecho –por lo menos- una exploración del tema de estudio de una manera proactiva, inteligente. A veces, también, el grupo puede convertirse un factor distractor u opositor al aprendizaje. En general, debe escogerse el grupo de estudios entre aquellos que tengan una alta motivación para lograr un aprendizaje exitoso.

¿CÓMO MANEJAR EXITOSAMENTE LA ANSIEDAD ANTE UN EXAMEN?

FIGURA 1.3.34 Uno de los tipos de exámenes más frecuente –en nuestro medio- es la prueba escrito, en la cual se evalúa el dominio lógico-abstracto de conceptos, cálculos y algoritmos operativos.

La clave aquí es la preparación integral y sistemática. Con unos métodos eficientes para asistir a clases, realizando las actividades pre-clase que permiten una actitud proactiva en la asistencia a las sesiones de clase, preparando todo el contexto cognitivo y emocional de la clase, con todos los elementos útiles para que la asistencia a clase sea lo más productiva posible; para concentrarse en las clases y saber tomar apuntes que ayuden a un aprendizaje efectivo, utilizando todas las estrategias cognitivas y emocionales para garantizar un aprendizaje duradero; para realizar un productivo estudio extraclase y efectuar las tareas extraaula; entonces el repaso a la hora de

[65] von Bertalanfy: «Teoría General de Sistemas»,

Emociones & Aprendizaje

preparar un examen exige menos tensión psicoemocional, menos estrés, lográndose ahondar mucho más en los temas objeto de evaluación.

El examen se define como una prueba en la que tenemos que demostrar nuestra aptitud, nuestras capacidades y conocimientos, en determinadas materias, o sobre determinados temas. Los exámenes pueden ser escritos, basados en exposiciones orales, o en la demostración proficiente de ciertas destrezas prácticas. El objetivo fundamental subyacente tras una prueba es garantizar la comprensión de los temas objeto de evaluación, pues son el cimiento para la correcta comprensión y manejo de la temática siguiente; concomitantemente, las estructuras evaluativas pretenden garantizar un aprendizaje de largo alcance, que subsista en el tiempo y en el espacio más allá del aula de clase.

Las personas que experimentan una extrema ansiedad a ser evaluados sufren una merma importante en la capacidad de ejecución de tales pruebas, en comparación con aquellos que no padecen esta ansiedad, en las cuales no se desencadenan los estados ansiógenos. La ansiedad llevada al extremo bloquea psicoemocionalmente a las personas hasta el mundo de que se nublan los recuerdos, los conceptos aprendidos, perdiendo claridad mental para expresar lo que se ha estudiado. En tales situaciones, claro está, el desempeño no es el mejor. Tales situaciones de alta ansiedad pueden estar determinadas por el temperamento, es decir genéticamente, pero también inciden otros factores ambientales y de métodos ineficientes de estudio.

En este aspecto hemos de diferenciar lo que es la ansiedad normal, que todos tenemos ante cualquier situación importante, en la cual estamos más activados física y mentalmente, más preparados para responder, y la ansiedad que aparece de forma continua y excesiva, descontrolando conductas y pensamientos, bloqueando las estructuras psicoemocionales, actitudinales, cognoscitivas internas, lo cual se refleja –incluso- somáticamente: el cuerpo físico presenta síntomas que acusan esa extrema ansiedad, como balbuceos desacostumbrados, sudoraciones excesivas, inhabilidad para expresar ideas, tics nerviosos, etc., que dificultan en gran medida el tener un desempeño de excelencia en la realización de las evaluaciones. Dicha ansiedad extrema sí supone un problema, porque nos impide alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto: estudiar, ir al examen, aprobar, obtener buenas notas.

En los estados de extrema ansiogénesis, las vivencias fundamentales conforman sentimientos de miedo, de temor a lo desconocido o al propio fracaso, ocasionados por la incertidumbre y vaguedad cognitiva y psicoemocional, ya sea a la propia situación del examen o a las consecuencias del mismo, impactando –de paso- la propia valía y autoestima, que son emociones negativas devastadoras de la motivación; generándose –de paso- círculos viciosos de realimentación negativa.

El miedo es la emoción que uno experimenta cuando percibe que puede sucederle algo negativo, algo que no desea y que pone en peligro su bienestar físico y/o psicológico. Es la vivencia de que algo malo puede sucedernos con bastante seguridad. En la situación de ansiedad ante los exámenes, el alumno imagina que el examen es una situación con muchas probabilidades de que le suceda algo negativo: que lo aplacen o que pierda el examen, y que ese aplazo o pérdida tendrá unas consecuencias "terribles" para su persona.

Para los estudiantes que experimentan este grado de ansiedad tan elevado, vívido, con mucha angustia, desgarrador, el significado de una pérdida, o mal desempeño en una evaluación, es mucho más catastrófico. Las consecuencias negativas de un desempeño deficiente, sobre las estructuras psicológicas, emocionales, actitudinales, del propio estado interior, pueden referirse al ámbito personal, o de grupo, o familiar, o social. En el ámbito personal, un desempeño deficiente puede significar para el estudiante, “no servir”, “no ser útil”, “no dar la talla”, “ser un bueno para nada”, “no tener las capacidades necesarias para triunfar”, etc.; actitudes negativas que en nada ayudan para elevar el desempeño

Las consecuencias negativas a nivel familiar, de los grupos de amistad o de estudio, y en lo social, pueden ser - por ejemplo- no obtener un premio, un reconocimiento, un trabajo; no llenar los requisitos exigidos para una beca, o para un préstamo, etc. Que también suelen llevar a actitudes negativas, a perder la fé en sí mismo/a, lo cual realimenta le realimentación negativa de los estados ansiógenos.

La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante y/o después del examen de diversas formas:

- A nivel físico (o somático) se pueden dar alteraciones en el sueño, en la alimentación; dolores en el estómago, en la cabeza; sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho; erupciones o alergias insospechadas; sentimientos vagos de derrotismo, huída, de “dar el brazo a torcer”, etc. En general, los estados de extrema ansiedad se somatizan presentando diversas alteraciones en el organismo, en el sistema nervioso, en

Emociones & Aprendizaje

- A nivel de comportamiento, de las estructuras actitudinales, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas. Antes del examen, al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo TV, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros; estar por ahí, quizás escuchando música, fantaseando, inmerso en mundos imaginarios, irreales, que no sólo le hacen perder el tiempo, sino que también lo desgastan psicoemocionalmente, dejándolo sin energías para el verdadero trabajo por hacer: estudiar a profundidad un tema específico. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse al examen, o –lo que es peor- a incurrir en ciertos hábitos nocivos con el fín de evadir la cruda realidad de su psicoemotividad descontrolada.

- En lo referente a lo que se piensa, a las estructuras cognitivas internas, todo lo que pasa por su cabeza y se refiere al examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora ("soy incapaz de estudiármelo todo", "soy peor que los demás", "no valgo para estudiar") y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del aplazo ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc.). Las ondas mentales, la serie de pensamientos así generados, entorpecen todo intento de estudiar efectivamente.

PARA AFRONTAR UN EXAMEN Y MINIMIZAR LA ANSIEDAD HAY QUE TRABAJAR EN VARIOS FRENTES

1. Estar bien informado de las técnicas eficientes de estudio, y/o de los procesos de empoderamiento cognoscitivo y emocional. Aplicar dichas técnicas y estrategias, de forma metódica y constante, en los Procesos de Estudio/Aprendizaje.

2. Realizar una sesuda preparación intelectual: Estudiar de forma adecuada (seguir unas buenas técnicas de estudio) y llevar un efectivo plan de repasos. Estableciendo planes alcanzables de logro. Recordar que un buen grupo de estudio ayuda muchísimo al entendimiento de los temas, a minimizar el estrés y ahora tiempo valioso cuando de preparar un examen se trata.

3. Realizar una buena preparación mental/emocional. Es necesario romper el círculo negativo de la ansiedad: "a más ansiedad, menos estudio, y más bloqueo, con lo cual aumenta la ansiedad". Si es preciso, obtener y aplicar ayuda para controlar estrés, ansiedad, bloqueos psicoemocionales. Hay terapias muy efectivas, poco costosas, que pueden estar a disposición de todos: las terapias basadas en plantas (terapias homeopáticas), como la osmoterapia (aromas específicos que ayudan a tranquilizar); las basadas en yoga Taichi, Fulan Dafa, etc.); las basadas en aeróbicos ligeros y técnicas de respiración; las basadas en las técnicas de envisionamiento positivo; las técnicas de musicoterapia y cromoterapia; terapias de relajación. Lo ideal es tener asesoría experta al respecto y practicar las técnicas o terapias que más se adapten a los propios perfiles de personalidad.

4. Realizar una preparación física. «*Mente y emociones sanas*, *en cuerpo sano*» es un antiguo proverbio de probada aplicación a través de los siglos. Es necesario realizar ejerció físico con frecuencia (tres o cuatro veces a la semana), y no concentrarlo solamente los fines de semana. Media hora diaria de caminada –con ejercicios de respiración profunda- da muchos mejores resultados que cuatro horas el fín de semana.

¿QUÉ HACER PARA QUE LOS NERVIOS NO NOS JUEGUEN UNA MALA PASADA EN UN EXAMEN?

FIGURA 1.3.35 El manejo inteligente del estrés es fundamental para lograr obtener los máximos beneficios de las técnicas eficientes de estudio y aprendizaje.

Las competencias de la IECS (Inteligencia Emocional/Cognoscitiva y Social) que tienen que ver con el Autocontrol Emocional, con la Autoasertividad, son necesarias para poder tener todo bajo control, cuando se trata de preparar y presentar evaluaciones. En el control de los pensamientos y sus respuestas emocionales que producen ansiedad está la clave, hay que estar en Autoobservación Psicológica para detectar, identificar y desterrar de la psiquis pensamientos negativos tales como: "no voy a aprobar", "no me va a dar tiempo", "si no lo llevo bien no me presento", "soy peor que los demás", "se me va a olvidar", "¡ es horroroso que pierda este examen!", "todo 'lo manejo mal", etc. Hay que enfatizar que una adecuada preparación para las evaluaciones minimiza este tipo de situaciones ansiógenas.

Emociones y Aprendizaje

Para lograr que el control psicoemocional reduzca o minimice el estrés previo a las evaluaciones es conveniente realizar algunas de las siguientes recomendaciones[66]:

- Practicar alguna técnica de relajación, prestando especial atención a la respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada. Una técnica sencilla de relajación es la siguiente: (1) – Apartarse a un lugar donde no sea interrumpido, durante unos 30 minutos; (2) – sentarse o recostarse cómodamente, sin que queden músculos o tendones en situaciones tensas; (3) – realizar una oración de todo corazón, pues la oración permite ligarse con las fuerzas superiores de la naturaleza y el cosmos; (4) – realizar algunas inspiraciones y espiraciones profundas; (5) – concentrarse en el pie izquierdo, odenándole a cada músculo, tendón, que se relaje, siguiendo por el pie izquierdo hasta arriba, hasta la cadera; luego con el pie derecho; (6) – se sigue el proceso con el tronco, la nuca y la cabeza; y se continúa con la mente; a la mente se le puede dar órdenes (con la voluntad) y se le puede anteponer a cada imagen que presenta otra imagen opuesta; así se relaja la mente. En esta práctica debe aislarse la persona –psicoemocionalmente- de todo problema y del entorno cotidiano, manteniendo los ojos cerrados. Si se hace varias veces a la semana, se presentan resultados soprendentes en el sentido de tener menos estrés, mayor autocontrol psicoemocional.

- Detectar cuales son los propios pensamientos y emociones ansiógenas. Los pensamientos y emociones ansiógenas son las que generan ansiedad. Una buena táctica es elaborar una lista de tales pensamientos y emociones; ponerlos en papel, por ejemplo, les da otra perspectiva; generalmente, se observa que poner en papel los pensamientos ansiógenos se les ve su poca importancia, se minimiza el efecto.

- Al tener la lista en papel de los pensamientos ansiógenos se puede apreciar mejor sus características, muchas de las cuales son desproporcionadas o inexistentes en sus causas:

    - Casi siempre, dicho tipo de pensamientos, no obedecen a causas reales ; sin embargo, si hay situaciones conflictivas, tensas, preocupantes, en el ambiente familiar, de amistades, en cual nos desenvolvemos, entonces hay que hacer el esfuerzo de separarlas –transitoriamente- del contexto en el cual se prepara y presenta una evaluación; si de todas formas las situaciones conflictivas personales, o familiares son muy graves o urgentes, lo mejor es informar de la situación a los profesores, a las instancias administrativas académicas, y solicitar la presentación del examen en otra oportunidad (un examen supletorio, que generalmente está previsto en la programación académica de las asignaturas);
    - Tampoco facilitan las metas de conducta con las cuales estamos comprometidos: estudiar, presentarse, aprobar;
    - Igualmente, los pensamientos ansiógenos no se corresponden con las metas emocionales propuestas: sentirse bien, con autocontrol emocional, en control de los estados internos, con seguridad;
    - Los pensamientos ansiógenos desgastan las energías internas, lo cual es un impedimento para estudiar eficientemente y desempeñarse exitosamente en un examen; es decir, este tipo de pensamiento socavan las estructuras internas y generan círculos viciosos de psicoemotividad negativa. De ahí, la necesidad de analizar este tipo de pensamientos y erradicarlos de nuestra psiquis.

- Hay que contrastar, comparar, estos pensamientos con lo real y cuestionarlos críticamente. Se debe analizar si lo que se piensa refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y generaliza demasiado como: "'¡siempre me sale mal la presentación de exámenes!", o "!los exámenes son muy difícil y no aprobaré!'. ¿Es esto realmente es cierto?, ¿Cuáles son las bases reales para creer que este tipo de pensamientos ansiógenos son ciertos? ¿Cuáles son las causas profundas a partir de las cuales surgen este tipo de pensamientos? Identificando tales causas se da un gran paso en minimizar la ansiedad.

- Generar pensamientos más optimistas, positivos y reales, más concretos con nuestras metas. Algunos podrían ser:

    - "Merezco una oportunidad de mejorar mis desempeños académicos en esta asignatura";
    - "Aunque no puedo adivinar el futuro, sí puedo controlar lo que pienso y lo siento";
    - "Si estoy en autocontrol emocional podré dar lo mejor de lo que he aprendido";
    - "Esta vez voy a ganar el examen (la prueba, la evaluación) porque me he preparado a consciencia";
    - "Puesto que he aplicado las técnicas eficientes de estudio, mis resultados tienen que ser muy buenos";

[66] Race, Phil: «Cómo Estudiar, Consejos prácticos para estudiantes», Paidós/Divulgación, 2005. // Luengo, Domènec: «La ansiedad al descubierto, Cómo comprenderla y hacerle frente», Paidos/Divulgación, 2005.

Emociones & Aprendizaje

- "Si -después de todo- no me va tan bien como esperaba, lo tomaré con calma, revisaré críticamente donde estuvieron mis fallas, y aprovecharé mis errores para superarme".

- El manejo de parte bioquímica es fundamental para lograr un efectivo Autocontrol Emocional. La asistencia de especialistas es crucial. Sin embargo, la tradición cultural aconseja ciertas medicinas de la herbolaria que bien pueden ayudar muchísimo, sin los efectos secundarios que normalmente tienen las medicinas tradicionales (sintéticas). Por ejemplo, una aromática de rosas ayuda en los estados depresivos y de extrema ansiedad. Leche tibia con canela, antes de acostarse en la noche, ayuda a conciliar el sueño. Otras terapias alternativas también pueden ser beneficiosas, tales como la bioenergética, la acupuntura, la masoterapia, etc.

- Recurrir a técnicas superiores de Autocontrol Emocional, como la Transformación de Impresiones, de Autoobservación Psicológica[67], que permiten la autoidentificación de nuestras zonas erróneas psicoemocionales, de nuestros defectos psicológicos, que -en última instancia- son la causa causorum de todos nuestros conflictos interiores. Mediante estas técnicas se podrá adquirir un auténtico Autoconocimiento y se podrá tener un legítimo y duradero Autocontrol emocional. La técnica de la Autoobservación psicológica[68] permite detectar rápidamente el surgimiento de ideas, pensamientos, evocaciones, emociones, de tipo ansiógeno, permitiendo establecer el Autocontrol mediante la acción de la Voluntad.

EL AMBIENTE FAMILIAR Y ACADÉMICO, LAS EMOCIONES Y LOS PROCESOS DE ESTUDIO/APRENDIZAJE

FIGURA 1.3.36 El acompañamiento familiar, en primera instancia, es de crucial importancia si se pretende obtener excelente desempeño en los Procesos de Estudio/Aprendizaje.

En los Procesos de Estudio/Aprendizaje es de gran ayuda saber que no se está solo; que se tiene un grupo familiar, de amistades, de instancias institucionales, que nos apoyan y asesoran en todo el proceso. Es muy importante –como estudiante- que aprendas a aceptar con naturalidad el apoyo que representan otras personas (en primer lugar los padres) para alcanzar determinadas metas, a detectar si necesitas ayuda, y aceptar sin reservas esa ayuda, si tienes la suerte de contar con ella. Esta ayuda es importantísima y sin ella sería extremadamente difícil lograr altas metas de desempeño académico.

En todas las culturas, desde la más remota antigüedad, siempre se ha tenido este tipo de ayuda en los Procesos de Estudio/Aprendizaje, pues los sistemas educativos son la expresión cultural de la continuidad de los saberes, de la forma como las sociedades humanas perduran en el tiempo y en el espacio enfrentando y cambiando su entorno –y su interioridad-, de la manera que -como especie- nos prolongamos, retomando las banderas de las generaciones anteriores y aportando cada uno un granito de arena en el progreso humano. Con este enfoque holístico, entonces podemos ver mucho más fácil la importancia de la ayuda familiar e institucional en los Procesos de Estudio/Aprendizaje.

Sin embargo, es un hecho comprobado que los estudiantes que más necesitan ayuda suelen ser los menos dispuestos a pedirla, quizá por vergüenza o por tener la sensación de que ellos "deberían" saber qué hacer y pedir socorro los pondrá en evidencia. Otros creen que el asesoramiento les será de escasa utilidad. Este tipo de actitudes es muy común en la etapa de la adolescencia, cuando los estudiantes –universitarios especialmente- están ad portas de independizarse, están adquiriendo su propia presencia y espacio dentro de la cultura, dentro de la sociedad. Por eso es tan necesario que los estudiantes se apersonen de toda esta documentación y se informen de cuáles son las estructuras y procesos del Estudio/Aprendizaje para poder acceder a las numerosas fuentes de ayuda existentes; también mentalizarse de la necesidad de la ayuda; debe identificar las fuentes de ayuda –especialmente dentro de la universidad-; saber aplicar la ayuda disponible para empoderar su rendimiento cadémico.

IDENTIFICAR LAS FUENTES DE AYUDA

Los estudiantes actuales disponen de –prácticamente- ilimitadas fuentes de ayuda, que incluyen: personas del ambiente familiar; personas de los grupos de amistades; bibliotecas y demás recursos bibliográficos; personas de los grupos de docentes; auxiliares o monitores en las asignaturas; medios de comunicación (televisión, revistas, noticieros, periódicos, etc.); asesorías y tutorías al

[67] Aun Weor, Samael: «Tratado de Psicología Revolucionaria», http://sawzone.info (aquí se puede descargar gratuitamente, en formato pdf).
[68] Aun Weor, Samael: «La Gran Rebelión», http://sawzone.info (aquí se puede descargar gratuitamente, en formato pdf).

Emociones & Aprendizaje

interior de las universidades, y también con personas y/o entidades externas; cursos especiales de apoyo, igualmente al interior y/o al exterior de la institución educativa; la Internet; etc.

FIGURA 1.3.37. Una fuente primaria de ayuda son los mismos profesores de las asignaturas en la cual el estudiante está inscrito.

Si el problema de un estudiante consiste –por ejemplo- en que siempre entrega tarde las tareas y trabajos, quizá pueda hablar con los padres, u otras personas mayores del ambiente familiar (tíos, abuelos, primos, etc.) para enterarse de cómo programan ellos su tiempo para cumplir con todas sus obligaciones, o, si ellos también tienen problemas al respecto, investigar cómo se pueden superar, cuáles técnicas emplean –implícita o explícitamente- y cómo hacen para llevar cuenta de su desempeño. De paso, estas conversaciones sirven para contextualizar los problemas del estudiante en el ambiente familiar –y de amistades- estableciendo ciclos de retroalimentación positiva que son de gran ayuda.

Otra opción para este tipo de estudiante puede ser el tomar un curso formal sobre técnicas eficientes de estudio, haciendo énfasis en la gestión del tiempo, y para eliminar el síndrome de procrastinación (dejar todo para después); igualmente, puede apersonarse –en forma autodidacta- de tal tipo de documentación y ponerla en práctica. O puede, también, combinar varias técnicas que le permitan: (a) - elaborar una buena planeación del trabajo semanal, dentro de un Plan Proactivo de Vida (PPV); (b) - gestionar eficientemente la agenda diaria[69]; (c) - fijar prioridades y cumplirlas; (d) - empoderar sus estructuras emocionales, cognoscitivas y espirituales para obtener altos desempeños académicos; (e) – aprovechar otras instancias institucionales donde se trabaje el tema de las técnicas eficientes de estudio y del empoderamiento cognoemotivo; (f) – podría, igualmente, participar en foros en la Internet compartiendo el problema, solicitando ayuda para solucionarlo; (g) – podría investigar cuáles son los expertos locales, regionales, nacionales e internacionales que trabajan cobre el tema, escribirles vía correo electrónico solicitándoles asesoría al respecto; en la gran mayoría de los casos, estos expertos - y/o sus asistentes- dan respuestas ágiles, proporcionan información valiosa, suministran documentación y/o software en versiones académicas, gratuitas para los estudiantes, y aconsejan sin ningún costo; (h) – y, como siempre, la ayuda más valiosa está frente a nuestras propias narices, es posible consultar a los mismos profesores de las asignaturas, quienes generalmente tienen asesoría de primera mano al respecto, y cuando ven que la solicitud de ayuda es genuina, entonces proporcionan tutoría, aconsejan, etc., lo que de paso sirve para estrechar los vínculos con los docentes, y establecer que –de pronto- la expresión personal del síndrome de procrastinación se deba a una inadecuada relación con los profesores; (i) – adicionalmente, conviene muchísimo apersonarse de las Técnicas Superiores de Autoconocimiento[70], o del Autocuidado, para autodescubrir las propias zonas erróneas, los propios defectos psicológicos causantes de nuestro equivocado e ineficiente proceder, y realizar la comprensión profunda y la eliminación de tales causas.

Hay que enfatizar que los grupos de consejeros, maestros, familiares y amigos pueden en muchos casos dar a los estudiantes la ayuda que necesitan, o pueden derivarlos hacia otras fuentes valiosas. Es necesario recordar que lo primero a efectuar, tan pronto se identifique limitación o carencia en el estudio, como la descrita, es admitir que se tiene dicho problema, sin sentirte menoscabado y sin incomodidad personal, que necesitas ayuda, que tal problema socava contra las metas de alto desempeño propuestas, socavando impunemente nuestras mejores energías internas. El paso siguiente consiste en evaluar la clase de ayuda que necesitas, identificar una fuente apropiada de ayuda, y efectuar el pedido específico de ayuda, implementando los métodos y/o terapias que nos sean prescritos.

A nivel de la Universidad Nacional – Sede Medellín, las fuentes de ayuda incluyen:

- El servicio de Bienestar Universitario, con sus diferentes oficinas y funcionarios que tienen como objetivo fundamental "velar por el bienestar estudiantil".

- Los servicios asistenciales de asesorías médicas y psicoemocionales. Siempre es bueno recurrir a este tipo de ayuda, pues –a veces- las fallas en los Procesos de Enseñanza/Aprendizaje pueden causas profundas, incluso de origen genético, que siempre es bueno detectarlas y tratarlas a tiempo.

[69] Véase, por ejemplo, un documento sobre la «Gestión eficiente del tiempo», y otra documentación pertinente, en la página web: http://xue.unalmed.edu.co~/walvarem/APdocs/.

[70] Aun Weor, Samael: «Didáctica del Autoconocimiento», «Pedagogía del Saber Vivir», http://sawzone.info (aquí se pueden descargar gratuitamente, en formato pdf).

Emociones y Aprendizaje

- Las diversas fuentes bibliográficas: biblioteca/hemeroteca, tanto físicamente como en su formato digital en la Internet.

- Los grupos de estudiantes, organizados en grupos de trabajo. Inscríbete en un grupo de trabajo.

- Las tutorías de profesores que orientan, tanto a nivel de guías generales como técnicas específicas. Inscríbete en la lista de algún tutor y asiste metódicamente a sus asesorías. Esta tutoría puede ser una combinación de reuniones presenciales, chat en internet, correo electrónico.

  - Los docentes de las diversas asignaturas disponen de horarios, talleres, guías, aulas-taller, para ayudar al estudiante en sus procesos de aprendizaje de temas específicos.
  - Hay otros grupos de docentes que están involucrados en el tema en las diversas facultades. Concretamente, para los estudiantes de las diversas ingenierías –adscritas a la Facultad de Minas- está la Comisión Pedagógica, integrada por un grupo de profesores, que orienta un seminario permanente sobre pedagogía.

LA METACOGNICIÓN

En síntesis, el poder lograr altos desempeños académicos sólo es posible mediante el desarrollo de la Metacognición, la Metaemoción y la Transformación Paradigmática Interior llegándose a niveles superiores de consciencia[71]; de SER y de SABER. La figura 1.3.38 esquematiza las relaciones principales entre las estrategias y técnicas de aprendizaje con la Metacognición[72].

FIGURA 1.3.38 Lograr la Metacognición es el objetivo central de todas las estrategias y técnicas de aprendizaje.

Se entiende Metacognición la capacidad de autoregular el propio aprendizaje, autocontrolando la propia emocionalidad y transformando las estructuras internas para lograr obtener aprendizaje de alto nivel con altos parámetros de desempeño. Esto implica desarrollar las capacidades de planificar qué estrategias se han de utilizar en cada situación, aplicarlas, controlar el proceso, evaluarlo para detectar posibles fallos, y como consecuencia transferir todo ello a una nueva actuación, enriqueciendo nuestras habilidades sociales (de interrelación) y nuestro propio mundo interior. Todo esto es lo que se denomina un proceso de empoderamiento cognoscitivo.

En general, la Metacognición tiene tres esferas o niveles de manifestación:

(1) - El conocimiento sobre la propia cognición, es decir el *Autoconocimiento Cognitivo*, que implica ser capaz de *tomar conciencia* del funcionamiento de nuestra manera de aprender, de nuestras propias destrezas de aprendizaje, y comprender los diversos factores que explican el logro de determinados resultados, sean éstos positivos o negativos. Por ejemplo: cuando un estudiante sabe que extraer las ideas principales de un texto, elaborando un cuadro sinóptico o un resumen, propicia un mejor recuerdo de los conceptos, terminología y demás elementos de los contenidos, o que organizar la información en un mapa conceptual favorece la recuperación de una manera significativa; entonces, realiza un proceso de autodescubrimiento, de refuerzo positivo, dándose cuenta que de esta manera puede utilizar estas estrategias para mejorar su retentiva y comprensión de los temas objetos de estudio, pues ha puesto en actividad mecanismos inherentes a la dote mental humana y a la organización neuronal y del sistema nervioso que propician un aprendizaje superior que el sólo método de leer, o de asistir pasivamente a las clases. Sin embargo, este conocimiento del propio conocimiento brinda resultados positivos en las actividades intelectuales, emocionales, conscientivas, sociales, si se le estructura adecuadamente, se le recupera de manera eficiente y se le aplica productivamente en las actividades concretas y específicas dentro de los contextos de aprendizaje, según las estrategias peculiares que cada situación de aprendizaje requiere. Por ejemplo, un mapa conceptual elaborado sobre unos contenidos, necesarios en la preparación de un examen, rinde sus frutos cuando se le relaciona con otros

[71] Aun Weor, Samael: «El Misterio del Áureo Florecer», http://sawzone.info (aquí puede descargar gratuitamente este texto en formato PDF).

[72] Dorado-Perea, Carles: «», Universidad Autonónoma de Barcelona, 1996. // Rampp, Lary C. and Guffey, J. Stephen: «Metacognition, A new implementation Model for Learning», Arkansas State University, 1996, SP039135.

conceptos –expresados con otros mapas conceptuales- y se ha fijado sólidamente en la memoria física y en la pantalla de la mente, y se le utiliza efectivamente para responder en forma acertada un cuestionario en una prueba de evaluación, y posteriormente se le relaciona con aplicaciones prácticas de la profesión, de la experiencia cotidiana, de las interrelaciones sociales, o de la forma como se estructura, actúa y se expande el universo conocido.

(2) – La Regulación y Control de actividades que se realiza durante los Procesos de Estudio/Aprendizaje. En este nivel metacognitivo, se inscriben actividades que incluyen la elaboración del Proyecto Personal de Vida, que es el núcleo alrededor del cual gravitan todas las demás actividades, estrategias y técnicas de aprendizaje; la Gestión Diaria de la Agenda (Gestión del Tiempo), con los respectivos parámetros de cumplimiento, prestando especial atención a erradicar el síndrome de procrastinación; las técnicas utilizadas para el estudio extraclase y los controles pertinentes para determinar parámetros efectivos de logro; el seguimiento del desempeño para determinar los ajustes pertinentes.

(3) – La Transformación Paradigmática que permite asimilar, interiorizar, estrategias, técnicas y hábitos de eficacia y productividad personal. De esta manera, se transforman, se transmutan, hábitos poco eficientes («de fuerza bruta») en otros hábitos eficientes, de alta productividad personal, grupal y social («hábitos de fuerza inteligente»). Este proceso de Autotransformación puede llevarse a niveles superiores mediante las técnicas superiores del Autocuidado, presentadas en la última parte de esta documentación.

La Metacognición es el camino expedito para lograr un aprendizaje de largo alcance, para dominar las estrategias y técnicas de «*Aprender a Aprender*»[73]. La Metacognición involucra un enfoque multicognoscitivo como se ilustra en la figura 1.3.39; además, diversas estrategias de aprendizaje configuran la pirámide de aprendizaje[74] ilustrada en la figura 1.3.40.

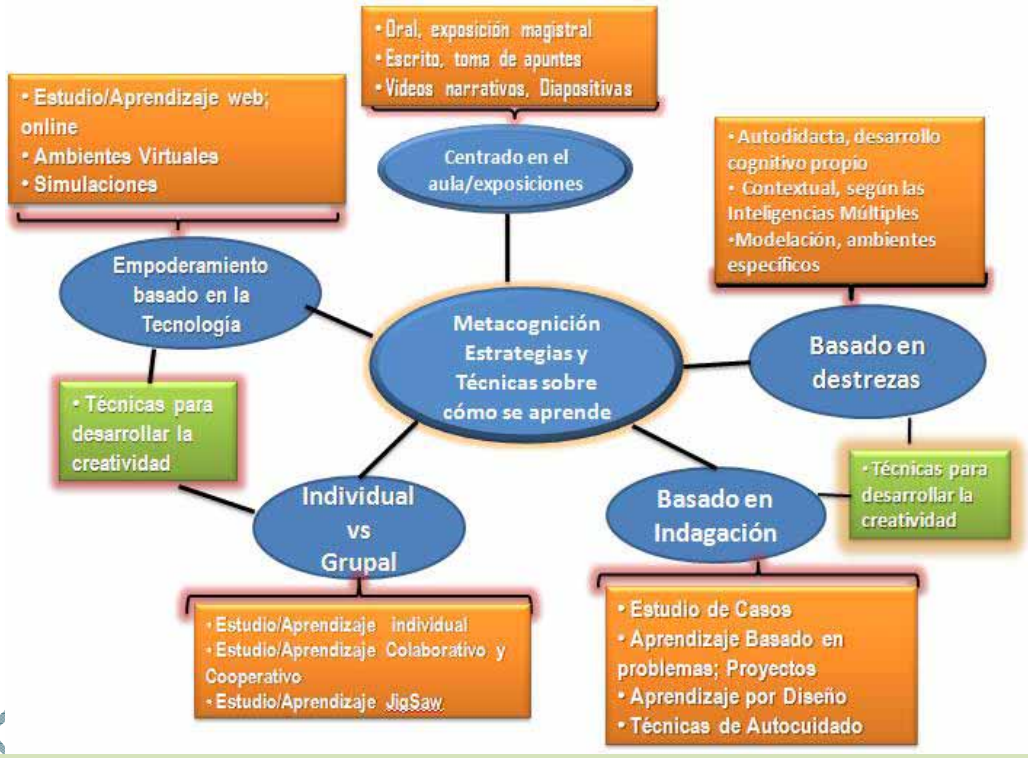


FIGURA 1.3.39 Diversas estrategias que normalmente las personas emplean para aprender. Lo más aconsejable es combinar varias de ellas para lograr un aprendizaje efectivo.

[73] University of California: «Effective Instruction Techniques for the One Shot Session», 2006 LOEX of the West Conference UC Irvine Libraries Dept. of Education And Outreach.// Nauman-Borton, Katherine: «Thinking And Learning Through Creative Movement In The Classroom», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), December 1996 (USA).

[74] National Training Laboratories, Bethel, Maine, USA, 2006. // Nickerson: «Critical & Creative Thinking in Collaboration, Innovation and Learning», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), December 1997 (USA).

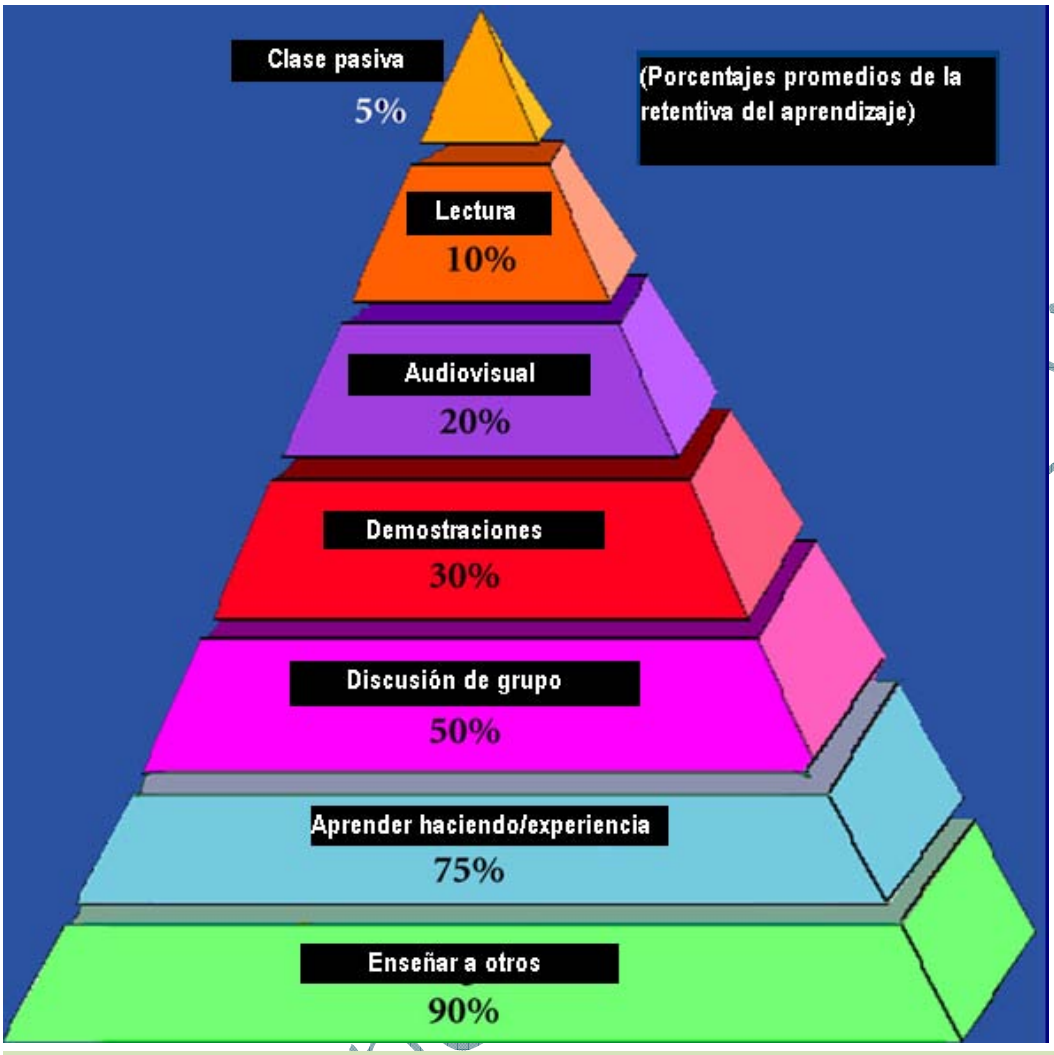


FIGURA 1.3.40 Pirámide del Aprendizaje. Es conveniente, en los procesos de Estudio/Aprendizaje, combinar varias de las estrategias mostradas aquí para lograr un aprendizaje efectivo.

Los Procesos de Estudio/Aprendizaje están íntimamente relacionados con los Procesos de Información; a partir de esta estrecha relación se ha conceptualizado que el Estudio/Aprendizaje es una categoría específica de procesar información, aplicarla y mejorarla mediante la realimentación positiva[75], como se esquematiza en la figura 1.3.41.

A la luz de los hallazgos investigativos de las últimas décadas, el Proceso de Estudio/Aprendizaje se conceptualiza como un proceso, o como un sistema, de gestión de información cuyas etapas secuenciales incluyen: (1) - la adquisición de la información mediante los sentidos de percepción externa e interna (Metacognición) y los talentos, destrezas, hábitos y habilidades cognoemotivas propias; (2) - almacenarla en la memoria (de corto, mediano y largo plazo) efectuando relaciones con informaciones previas, poniendo en funcionamiento las Inteligencias Múltiples, subprocesos que forman parte del Procesamiento Ejecutivo; (3) – expresar dicha información procesada, o aplicarla de forma útil para lograr ciertos objetivos. Aunque el esquema conceptual ilustrado en la figura 1.3.4.1 hace referencia a un proceso secuencial, en realidad dicho Proceso de Información se realiza en paralelo, a tiempo real, a las velocidades propias de la sinapsis neuronal y de la transmisión de señales electroquímicas en el sistema nervioso. Sin embargo, el modelo expresado en la figura 1.3.41 ha resultado ser útil para explicar los Procesos de Estudio/Aprendizaje y para mejorar tanto las estrategias de enseñanza por parte de los docentes como las estrategias de aprendizajes por parte de los discentes (estudiantes).

[75] Gacka, Richard C.: «The Information Processing Model», Pennsykvania Department of Education, Commonwealth of Pennsylvania , USA, 2001. // Fay, Kevin: «Creative Thinking in Drawing», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), June 1998 (USA).

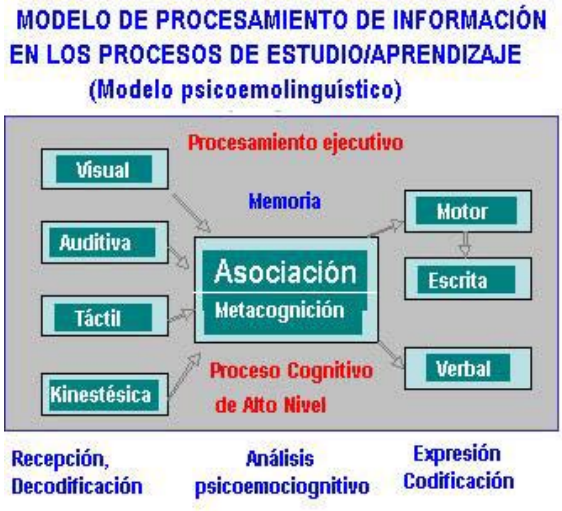


FIGURA 1.3.41 Esquema Conceptual del El Modelo de Procesamiento de Información para analizar las diversas etapas del Proceso estudio/Aprendizaje.

Sin embargo, como todo modelo conceptual simplifica demasiado los procesos reales involucrados en el Estudio/Aprendizaje. La información de entrada se presenta en múltiples formatos y dimensiones, en las esferas de lo emocional, lo intelectual, lo consciente, lo inconsciente, la intuición, la emoción superior, la mente superior, la voluntad, y en todas las diversas interacciones de estos talentos propios de la dote mental, cognoscitiva, humana; además, la información de entrada, que llega y estimula nuestro aparato observacional se da en espacios, en contextos y en tiempos muy diversos y disímiles.

El Procesamiento Ejecutivo, en sí mismo, implica complejos procesos de almacenamiento de la información (memoria), análisis, síntesis, inferencia (deducción), inducción, intuición, proyección de consecuencias, indagación de causas, procesos abstracto-lógicos, los factores motivacionales externos (motivación extrínseca), los factores motivacionales internos (motivación intrínseca, Automotivación), heurísticas obtenidas de la experiencia («*malicia indígena*»), etc., que relacionan, asocian, la información de entrada en sus diversos componentes, y con otras informaciones ya apropiadas e inmersas en las estructuras cognitivas interiores; todo este Procesamiento Ejecutivo está influído por muy diversos factores entre los cuales se incluyen los de origen genético, los culturales y los técnicos, los influídos y determinados por los perfiles de personalidad, y demás componentes subjetivos. La expresión y aplicación de la Información es también de gran complejidad y variabilidad. Dependiendo las eficacias y productividades de los procesos previos –adquisición y procesamiento ejecutivo- la expresión y aplicación en forma exitosa de la información de salida, el conocimiento adquirido, permite aumentar el bagaje cognitivo, tomar decisiones en la solución de problemas, desarrollar nuevas ideas influyendo en el empoderamiento de las destrezas creativas, y propiciar y motivar el Estudio/Aprendizaje posterior. Relacionado con el esquema conceptual de la figura 1.3.41 está el Modelo de Construcción Neuroevolutiva[76], aplicable al diseño de cada contenido o actividad de Estudio/Aprendizaje, y cuyo esquema conceptual se presenta en la figura 1.3.42.

FIGURA 1.3.42 cada contenido y actividad en el Proceso de Estudio/Aprendizaje se ha de diseñar teniendo en cuenta el Modelo de Proceso de Información.

En este modelo, la etapa de adquisición de la información requiere especial énfasis en la atención, la concentración alerta, o sea en la capacidad de fijar la atención y poner en actividad las destrezas psicoemocognoscitivas en una actividad o contenido, y en lenguaje que permite contextualizar e interpretar los datos de entrada. En la fase del Procesamiento Ejecutivo se han de tener en cuenta los tiempos y espacios de las actividades, sus componentes neuromotores y el componente de socialización de lo cognoscitivo. La fase de expresión y aplicación de la información de salida, el conocimiento adquirido, ha de diseñarse de tal forma que garantice un almacenamiento duradero y un enriquecimiento cognoscitivo de alto desempeño. Los parámetros de medida, con respecto al conocimiento efectivamente adquirido y aplicado, bien pueden basarse en cuán bien se solucionan problemas, se toman decisiones, se contrastan hipótesis, se manejan contextos conceptuales altamente lógico-abstractos, y en qué tan bien se socializa todo el conocimiento adquirido.

[76] Levine, Mel and Gacka, Richard C.: «The 'Neurodevelopmental Constructs Framework'», Pennsylvania Department of Education, USA, 2001. // Rauch, Scott L., Shin, Lisa M., and Phelps, Elizabeth A.: «Neurocircuitry Models of Posttraumatic Stress Disorder and Extinction: Human Neuroimaging Research—Past, Present, and Future», Psychiatric Neuroscience Division (SLR, LMS), Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School, Charlestown, Massachusetts; Department of Psychology (LMS), Tufts; University, Medford, Massachusetts; and Center for Neural Science; (EAP), New York University, New York, New York, June 2006. // Olsson, Andreas; Nearing, Katherine I.; and Phelps, Elizabeth A.: «Learning fears by observing others: the neural systems of social fear transmission», Oxford University Press, February 11 2007. // Gazzaniga, Michael S.: «The New Cognitive Neurosciences», Second Edition, Edited by Michael S. Gazzaniga, November 1999.

LAS ESTRATEGIAS, LAS TÉCNICAS Y LOS HÁBITOS DE LAS PERSONAS ALTAMENTE EFICACES

FIGURA 1.3.43. Desde la antigüedad los logros culturales han estado jalonados por hombres y mujeres altamente motivados y eficaces en su accionar.

A través de las edades, en las diferentes culturas humanas, se puede rastrear la gesta de diversos grupos y personajes que marcaron hitos en la historia humana. Disciplinas emergentes –a partir de mediados del siglo XX- que tienen que ver con el desarrollo de competencias superiores en las personas, están tratando de dilucidar cómo dichos individuos y grupos desarrollaron y aplicaron talentos superiores para destacarse y dejar un legado que –en muchos casos- es imperecedero. Esas Estrategias, técnicas y hábitos de la gente altamente eficaz se han clasificado, explicados y puestos como ejemplo, a manera de modelos paradigmáticos, y en las empresas se han desarrollado metodologías y didácticas para que personas "*comunes y silvestres*" puedan obtener logros equiparables a los de las personas mejor dotadas en talentos. Como bien lo dijo Einstein: «*la genialidad es 98% esfuerzo, trabajo, disciplina; y 2% talento*»[77]. Varios de los modelos –o enfoques paradigmáticos- que explican diversas categorías de competencias de las personas altamente eficaces se describen en esta sección[78].

En lo que resta de esta sección, se hará una indagación de las principales razones por las cuales las personas debemos desarrollar hábitos mediante los cuales seamos altamente eficaces; seguidamente, se explorarán las principales categorías de estrategias, técnicas y contextos cognitivos en los cuales se plantean los principios básicos de cómo ser altamente eficaz; finalmente, se sintetizarán una serie de recomendaciones para los estudiantes, y demás personas que así lo deseen, con el fín de que puedan aplicar el empoderamiento cognoscitivo y psicoemocional en mejoramiento en los Procesos de Estudio/Aprendizaje,

¿POR QUÉ SE DEBE SER ALTAMENTE EFICAZ?

Existe un sinnúmero de razones por las cuales las personas debemos desarrollar nuestros potenciales al máximo. Y en el centro de todos estos requerimientos, como un inmanente nuclear temático, está la necesidad de ser extremadamente competitivo en los complejos y exigentes ambientes empresariales y sociales de la actualidad. Aunque resulta prolijo en exceso enumerar todas esas razones, las siguientes categorías las resumen en buena parte[79]:

(1ª) – Para tener ventajas competitivas claramente diferenciables y perdurables, en el tiempo y en el espacio, es necesario que las personas – aún las «*comunes y silvestres*» - desarrollen todo sus potencialidades, sus cualidades, capacidades, destrezas, habilidades, al más alto nivel. Es la expresión moderna de la Ley de Evolución y Selección «*sólo los más capaces, aptos y competitivos sobrevivirán*».

(2ª) – El acelerado crecimiento de la competitividad en los ámbitos de negocios, empresariales, las organizaciones estatales, y en toda esfera social, aunado a los rápidos cambios paradigmáticos, de tecnologías, de las ciencias y las artes, etc., hace que la generación de nuevas ideas, mejores bienes y servicios, y el poderlos concretar rápidamente en los contextos mercadotécnicos, sean las tareas centrales de la gestión empresarial actual. Las empresas más competitivas y exitosas son aquellas que empoderan el talento humano y la creatividad a todo nivel organizacional.

(3ª) – Para lograr una mayor efectividad del talento humano. La creatividad es un recurso humano que existe en toda organización, a todo nivel. La sobrevivencia empresarial en la economía global de alta competitividad exige –como imperativo básico- que se incentive los potenciales creativas de toda persona, que se decanten las mejores ideas, se conviertan en mejores bienes y servicios, y se utilicen como herramientas estratégicas de cambio, de adaptación y de competitividad. Se impone –entonces- la gestión de la creatividad en las organizaciones, so pena de no poder sobrevivir en los escenarios mundiales.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

[77] Cita atribuída usualmente a Albert Einstein, quien también se pone de ejemplo, o modelo paradigmática, de persona aparentemente poco dotada en su niñez y adolescencia, pero que obtuvo logros sorprendentes y perdurables.

[78] Austin, James H.: «Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness», Cambridge, MA: MIT Press, 1999. // Cairns-Smith, Alexander G.: « Evolving the Mind: On the Nature of Matter and the Origin of Consciousness», Cambridge: Cambridge University Press, 1996. // Calvin, William H. and Ogemann., George A.: «Conversations with Neil's Brain: The Neural Nature of Thought and Language», Reading, MA: Addison-Wesley, 1994.

[79] Buffalo State College-State University of New York: «¿Why study creativity?», 2005. // «*What to Change?*, *To What to Change?* and *How to Cause a Change?*», Avraham Y. Goldratt Institute, 1996-2007. // Gora, Jean C.: «Measuring Return on Human Capital Investments», LOMA, July 2005. Many different parties are now attempting to develop methods for measuring the impact of human capital on corporate performance.

(4ª) – Una exitosa gestión de la creatividad conlleva a descubrir continuamente nuevas y mejoras formas de resolver problemas. Cada vez más, los problemas a resolver –dentro y fuera de las empresas- tienen mayor complejidad y de soluciones abiertas, requieren multitud de talentos disímiles pero complementarios. La información intelectual, por sí misma, -como la que implica hacer una carrera técnica o profesional- no es suficiente para llegar a soluciones creativas, de enriquecedora innovación; es necesario que las personas y los grupos de trabajo desarrollen las estrategias y destrezas del Pensamiento Crítico/Creativo, aunado a mejores y mayores niveles de consciencia, para llegar a ideas y soluciones realmente creativas.

(5ª) – Para el desarrollo social y económico. El desarrollo de las destrezas creativas es el factor central en nuestra habilidad –como individuos y como especie- para lograr la adaptación a los cambios del entorno. Los países más desarrollados del planeta han implementado, en todos sus procesos educativos y sociales, estrategias y técnicas para encauzar la creatividad de las personas a la solución novedosa de problemas, a mejorar las soluciones existentes, lo que –a su vez- ha catapultado el desarrollo de las ciencias, de las tecnologías, con claros y económicos impactos en el estándar de vida de cada persona, de cada familia y de la sociedad en general[80]. Los países que han implementado sistemas de gestión de la creatividad son los países líderes en el concierte actual de naciones.

(6ª) – Empoderar las bases naturales de conocimiento. Indudablemente, las destrezas creativas son el basamento mediante el cual los individuos –y los grupos- empoderan sus bases naturales de conocimiento. Una parte de este conocimiento está determinado por la herencia genética; otra parte se adquiere con las experiencias en el desarrollo como individuos; pero una buena parte se logra con un esfuerzo deliberado, utilizando las técnicas adecuadas, en pos de lograr el aumento y mejora de las propias destrezas creativas.

(7ª) – Es un importante factor en la salud mental de los individuos y de los grupos. Los hallazgos en este campo – a nivel internacional- permiten llegar a la conclusión de que los individuos (hombres y mujeres) capaces de incorporar más y mejores destrezas creativas en sus vidas, pueden disfrutar la experiencia de descubrir, desarrollar y aplicar sus muchos talentos, mayor número de sus múltiples inteligencias, lo que repercute en unas estructuras actitudinales y emocionales más sanas, las cuales permiten afrontar en forma más inteligente y productiva los desafíos de la cotidianeidad, del trabajo, del estudio, de la vida en general. Todo esto –a su vez- repercute en unos mejores niveles de salud mental –al disminuir el estrés, por ejemplo- en las personas y en los grupos. Las destrezas del Pensamiento Crítico/Creativo se constituyen –así- en destrezas cruciales de vida, para lograr mejores niveles de adaptación al entorno.

(8ª) – Hay un creciente campo de interés en el desarrollo de las destrezas creativas. Tanto a nivel de la literatura científica y de la opinión pública, como de las investigaciones y experimentaciones, en las últimas 6 décadas se ha acumulado un acervo de conocimientos que las más grandes y exitosas empresas y países están utilizando para empoderar los procesos cognoscitivos de alto desempeño tanto de las personas como de los grupos de trabajo. Esta serie de estrategias y técnicas sobre empoderamiento cognoscitivo está –también- facilitando el construir entornos de aprendizaje y de trabajo que permitan potenciar el talento humano; las aplicaciones están permeando todas las áreas del saber humano, de las ciencias, de las áreas técnicas y de las ingenierías, de las ciencias educaciones a las ciencias de la computación, de la Psicología y la Sociología a los negocios y las estructuras económicas y estatales.

(9ª) – Las destrezas creativas contribuyen a un efectivo liderazgo y Empresariazgo. Es la aplicación exitosa de las destrezas creativas lo que diferencia a las personas, grupos y empresas altamente de eficaces y competitivas del resto, de las que permanecen en el *statu quo* (o la «*inercia paradigmática*»). Cuando las personas interiorizan el espíritu de la creatividad y las estrategias y técnicas de la solución creativa de problemas entonces realizan –en sí mismas- una transformación paradigmática de grandes proporciones que las convierte –como consecuencia lógica- en líderes propiciadores del cambio, y facilitadores de la adaptación organizacional hacia mayores y mejores niveles de productividad y de excelencia.

(10ª) - Para empoderar los Procesos de Estudio/Aprendizaje. La naturaleza y las características de los Procesos de Estudio/Aprendizaje - en los entornos educacionales, sociales y empresariales actuales – requieren que los individuos, hombres y mujeres, se informen, apersonen, practiquen e interioricen en sus estructuras actitudinales y psicoemocionales, las estrategias

[80] Altos porcentajes de la población económicamente activa tiene –en los países más desarrollados- formación educacional superior, incluyendo postgrado; por ejemplo, los países de Europa occidental, cerca del 60%; Japón, 65%, USA, Canadá, 57%. En Colombia –y países latinoamericanos- ese porcentaje está del orden del 10% al 12%.

Hábitos Eficientes de Aprendizaje

y técnicas conducentes a empoderar sus destrezas creativas[81]. En los entornos educativos, empresariales y sociales que adoptan el empoderamiento cognoscitivo, el desarrollo de las destrezas creativas en las personas, se logra generar ambientes de aprendizaje más motivadores y enriquecedores –cognitiva y humanamente- facilitadores del desarrollo de las más altas y extraordinarias destrezas, habilidades, capacidades, del Pensamiento Crítico/Creativo, y de los más altos ideales del espíritu humano.

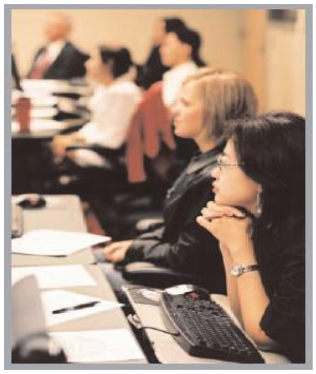


FIGURA 1.3.44 En su empoderamiento cognoscitivo, las personas altamente eficaces son multifuncionales y se apersonan de la tecnología y la utilizan en sus procesos cognitivos, psicoemocionales, en los entornos laborales y sociales.

«*Los problemas complejos son insolubes en el contexto y nivel de pensamiento en los cuales surgieron*» Albert Einstein.

Aunque hay una amplia gama de enfoques sobre las técnicas y los hábitos que las personas altamente eficaces utilizan para obtener logros de excelencia y extremadamente altos niveles de desempeño en todo lo que hacen[82], se hará una síntesis en las siguientes categorías: (1) – El Pensamiento Crítico/Creativo; (2) – Los Modelos Psicoanalíticos, como el Análisis Psicológico de Freud, y el del Análisis Transaccional; (3) – Taxonomías cognoscitivas; (4) – las disciplinas de las Ciencias Cognitivas; (5) – Liderazgo y Empresariazgo; (6) – Inteligencias Múltiples; (7) – Disciplinas del Autocuidado, el Autoconocimiento. Estas categorías cubren –*grosso modo*- la prolija literatura y los trabajos investigativos de las últimas 6 décadas, especialmente en la cultura occidental, principalmente de América y Europa, aunque hay también aportes de los países orientales, Australia y de Rusia[83]. En la figura 1.3.45 se ilustra las tendencias –en porcentajes- de la frecuencia conque se manifiesta la risa y el humor, conque se pregunta o se cuestiona, y conque se actúa con creatividad, según la edad. Aunque los porcentajes son aproximados, no deja de ser preocupante que los sistemas educativos y sociales – a nivel internacional- soslayan el hecho de que

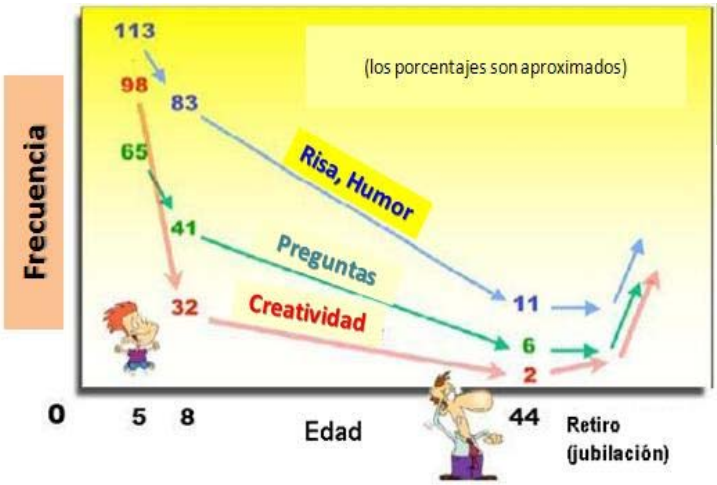


FIGURA 1.3.45 Los porcentajes decrecientes de humor, cuestionamiento y creatividad, en la población económicamente activa, es un tema que preocupa a nivel mundial.

la mayoría de población en edad de trabajar – la población económicamente activa- sea la que menos exhibe destrezas cognoscitivas y creativas[84], tan necesarias en los entornos empresariales altamente competitivos; sólo los niños y los jóvenes, y los adultos en edad de retiro poseen altos índices de creatividad. Esto plantea una paradoja que bien puede denominarse la «*paradoja del desperdicio creativo*», pues cuando las personas vuelven a tener porcentajes crecientes en humor, cuestionamiento y creatividad, son retiradas de

[81] Phelps, Elizabeth A.; Ling, Sam and Carrasco, Marisa: «Emotion Facilitates Perception and Potentiates the Perceptual Benefits of Attention», Department of Psychology and Center for Neural Science, New York University. Copyright, 2006 Association for Psychological Science, Volume 17—Number 4, pp. 292-299. //

[82] Wise, Ann: «The High-Performance Mind», Tarcher, January 27, 1997. // Jackson, Frank and Georges, Rey (1998).« Mind, philosophy of». In E. Craig (Ed.), *Routledge Encyclopedia of Philosophy*. London: Routledge. Retrieved April 30, 2007, from http://www.rep.routledge.com/article/V038 Copyright © 1998-2007. // Cornell University : «Strategic Human Resource Management, Executive Education», ILR School, Executive Education, 2007. // Baumeister, Roy F.; Campbell, Jennifer D.; Krueger, Joachim I.; and Vohs, Kathleen D.: «Exploding the Self-Esteem Myth», Scientific America, December 20, 2004. // Thompson, Jim: «Tips from Positive Coaching, Building Learning Communities», Portola Valley, CA; Warde Publishers, 1995. // «Creative Techniques – an A to Z», http://www.mycoted.com, April 2006. // Paul, Richard W.: «Critical Thinking: What Every Person Needs to Survive in a Rapidly Changing World», edited by A. J. A. Binker Center for Critical Thinking and Moral Critique, Sonoma State University, Rohnert Park. CA, USA, 1990.

[83] Jinyu Xie: «Human resource development roles in the People's Republic of China: investigation from seven provinces», Department of International Business, Nankai University, People's Republic of China, International Journal of Training and Development, Volume 9 Issue 1 Page 32 - March 2005. // O'Reilly, Charles A.; Caldwell, David F.; and Chatman, Jennifer A.: «How Leadership Matters: The Effects of Leadership Alignment on Strategic Execution», TheNewManGroup, Human Capital Institute, HCI, January 17, 2007. // «HR Strategy & Planning, Leadership Development, Talent Management, Organizational Effectiveness, and Building a Strategic HR Function», The Human Resource Planning Society, 2007. // International Labour Organisation (ILO): «Competences in Training and Competences in Human Talent Management, Convergences and Challenges», CINTERFOR: Inter-American Research and Documentation Centre on Vocational Training, 2006. // Lau, Joe: «A Mini Guide to Critical Thinking», Department of Philosophy The University of Hong Kong August 2003.

[84] Carey, Drew: «Creative Leadership, The Mindset of Innovation», Next generation education, www.whatagreatidea.com, November 2006.

la actividad laboral, social y económica; hay un ello ingentes costos ocultos en el sistema mundial.

¿Por qué perdemos esa capacidad de asombro que nos hace indagar las causas de todo, esa espontaneidad asertiva y humorística, esa creatividad que nos caracteriza de niños? Las diferentes culturas, instaladas en el sistema mundial, a través de los procesos educacionales, están realizando un pobre trabajo, en cuanto al desarrollo de la creatividad se trata; pareciera que todos los procesos educaciones sólo logran la llamada «*castración creativa*» de las personas dentro de un proceso mucho más amplio de «*castración conscientiva*».

Aún más, la brecha existente entre los sistemas educacionales y los desarrollos tecnológicos, por ejemplo – y para mencionar sólo un par de dimensiones del asunto- parece crecer cada vez más, sin que se vea en el corto y mediano plazo (en las próximas décadas) soluciones globales e inteligentes para disminuir tal brecha. Los esfuerzos que se hacen en muchos países para que las personas se involucren en los procesos del empoderamiento cognoscitivo, psicoemocional y conscientivo, parecen no ser suficientes.

Las tendencias mostradas en la figura 1.3.45 (página 45) –por sí mismas- justifican la urgente necesidad de que las personas y los grupos de interés se apersonen y apliquen las estrategias y técnicas del empoderamiento cognoscitivo, desarrollando hábitos propiciadores de altos niveles de eficacia, productividad y competitividad, pues es un hecho que el cambio en los sistemas educacionales, políticos, económicos y sociales se da muy lentamente[85].

TEORÍA Y MODELOS DEL PENSAMIENTO CRÍTICO/CREATIVO

FIGURA 1.3.46 La transformación de las estructuras actitudinales permite mejorar los logros en los Procesos de Estudio/Aprendizaje, y también en cualquier otra actividad.

El Pensamiento Crítico/Creativo es un Proceso Intelectual Disciplinado que en forma activa y empleando destrezas innatas y adquiridas permite conceptualizar, aplicar, analizar, sintetizar y/o evaluar información obtenida –o generada- por muy diversas fuentes, tales como la observación, la indagación apreciativa (Crítica/Creativa), la experiencia, la experimentación investigativa, la reflexión, el razonamiento, o la comunicación, dentro de un contexto cognitivo que guía al conocimiento y la acción de altos logros[84,85].

Expresado en esta forma, el Pensamiento Crítico/Creativo: (1) - está basado en valores intelectuales reconocidos universalmente que trascienden la simple visión subjetiva: claridad, exactitud, precisión, consistencia y coherencia lógicas, relevancia, validez evidencial, razones lógicamente cimentadas, profundidad, amplitud, y solidez ética; (2) - enfatiza el examen de aquellas estructuras o elementos de pensamiento implícitos en todo razonamiento: propósito, el problema en cuestión, los supuestos básicos y secundarios, los conceptos nucleares, la fundamentación empírica; y (3) - guía hacia la obtención de conclusiones, implicaciones y consecuencias, objeciones desde puntos de vista alternativos, y contextos de referencia.

Las estrategias y técnicas del Pensamiento Crítico/Creativo – con sus componentes básicos de variables referenciales, indagación y propósitos – es el eje nuclear de una amplia categoría de entrelazados modos de pensar, entre los cuales se puede destacar: el pensamiento científico, el pensamiento analítico y matemático, el pensamiento histórico el pensamiento antropológico, el pensamiento artístico, el pensamiento lingüístico/poético, o el pensamiento filosófico. Y en general, toda área del saber humano, de las ciencias, las artes y la mística desarrolla su particular línea de pensamiento que tiene como trama central las características y funcionalismos del Pensamiento Crítico/Creativo.

El Pensamiento Crítico/Creativo se fundamenta en dos categorías de componentes: (1) - Un conjunto de destrezas para procesar y generar información expresada como datos, creencias, emociones, ideas o conceptos; y (2) - El hábito, basado en el compromiso y la disciplina intelectual, de utilizar dicho conjunto de destrezas para guiar las actitudes y el comportamiento[86].

[85] DeBono,Edward: «El Pensamiento lateral», Norma, 1995 . // Dove, Rick: «Paradigm Shift International», http://www.parshift.com/ , 1997-2007. // Valerian, Val: «The Paradigm Web», http://www.trufax.org/paradigm/paradigm/welcome.html, 2000-2007 (visitado en . // Barker, Joel: «The Power of Vision», 1990. // Barker, Joel: «Discovering the Future: The Business of Paradigms», 1986. // Barker, Joel: «Paradigms, The Future Edge», 1992.

[86] Scriven, Michael and Paul, Richard: «Defining Critical Thinking», National Council for Excellence in Critical Thinking, USA, 2007. // University of California: «Pseudo Critical Thinking in the Educational Establishment», 1993-2007. // Bailin, Sharon: «Achieving Extraordinary Ends: An Essay of Creativity», Kluwer-Academic Publishers, Norwell, MA, 1988. // Sumner, William Graham : «What is Critical Thinking?», 1906.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

Este proceso –así expuesto- es contrastado con: (1) - La mera adquisición y retención de información (porque involucra una forma particular mediante la cual la información considerada y procesada); (2) - La mera posesión de un conjunto de destrezas, (aunque involucra el uso continuado de ellas); y (3) - El simple uso de dichas destrezas ("como un ejercicio") sin la aplicación de tales destrezas para resolver problemas reales, ni la aceptación de sus resultados.

El Pensamiento Crítico/Creativo varía de acuerdo a las motivaciones que lo sustentan. Cuando está basado en intereses egoístas, se manifiesta como la experta manipulación de ideas, conclusiones, al servicio de fines individuales o grupales, de intereses creados. Desde este punto de vista, es un error intelectual, sin importar cuan exitoso sea pragmáticamente. Cuando se basa en la honestidad e integridad intelectuales, es típicamente un proceso de pensamiento del más alto orden, aunque aquellas personas egoístas lo denominen "*idealismo*". Cuando se utiliza en todas sus dimensiones, el Pensamiento Crítico/Creativo proporciona un enfoque holístico para abordar la solución creativa de problemas[87].

BAGAJE HISTÓRICO ACERCA DEL PENSAMIENTO CRÍTICO/CREATIVO

FIGURA 1.3.47 Los Procesos y Funcionalismos del Pensamiento Crítico/Creativo han influído la cultura occidental en los últimos 2500 años desde los aportes de Sócrates.

Los orígenes intelectuales e históricos del Pensamiento Crítico/Creativo se pueden rastrear hasta las estrategias de enseñanza y la visión de Sócrates, 2500 años atrás, quién descubrió, mediante el método de cuestionar lógicamente, que las personas –normalmente- son incapaces de justificar racionalmente la confianza y consistencia del conocimiento que tienen[88]. Significados confusos o vagos, inadecuada o insuficiente evidencia, o las propias creencias en contradicción, subyacen –generalmente- a la retórica convincente pero superficial y de sustrato lógico endeble.

Sócrates estableció el hecho de que no se puede depender de aquellos erigidos en "autoridad" para tener discernimiento y conocimiento profundo; demostró que una persona puede tener poder y alta posición, pero –aún así- estar intelectualmente confundido y tener juicios erróneos; estableció la importancia de realizar preguntas bien estructuradas lógicamente para probar la profundidad y validez lógica de los pensamientos antes de aceptarlos como creencias verdaderas; igualmente, propugnó la necesidad de indagar por las evidencias, examinar detenidamente el proceso de razonamiento y los supuestos en los cuales se basa, analizar los conceptos básicos, y trazar minuciosamente las implicaciones no sólo de lo que se dice sino también de lo que se hace. Este Proceso de Cuestionar Métodicamente ha sido denominado[89] «*Indagación Socrática*», «*Método de Elenchus*», o «*Debate Socrático*», ó –simplemente- el «*Método Socrático*», y es la estrategia nuclear del Pensamiento Crítico/Creativo. En el proceso de la «*Indagación Socrática*» se enfatiza la necesidad de Pensar con Claridad, Consistencia Lógica y de una manera Creativa.

FIGURA 1.3.48 Platón fue uno de los principales divulgadores del pensamiento socrático, en especial a través de sus famosos «Diálogos Socráticos».

Los procesos de la «*Indagación Socrática*» establecen los fundamentos tradicionales del Pensamiento Crítico/Creativo, es decir, la Indagación reflexiva, o «*indagación apreciativa*», sobre las bases lógicas de nuestras creencias y explicaciones e interpretaciones de la realidad, la distinción cuidadosa entre esas creencias que son lógicamente razonables de aquellas que no lo son, aunque aparezcan como ciertas en nuestros arraigadas formas de pensar, dentro de nuestras estructuras actitudinales y psicoemocionales, es decir dentro de nuestras «*estructuras paradigmáticas*», no importa cuán confortables nos sintamos con ellas.

Las prácticas del «*Método Socrático*» fueron recogidas y divulgadas por el Pensamiento Crítico/Creativo de Platón, Aristóteles, los Escépticos griegos, y otros discípulos de Sócrates (pues el mismo Sócrates no dejó nada

[87] Paul, Richard and Elder, Linda: «Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life», Critical Thinking Community, 2002. // Sonoma State University: «22nd International Conference on Critical Thinking and Educational Reform», July 2002. // Paul, Richard; Martin, Douglas; and Adamson, Ken: «Critical Thinking Handbook: High School A Guide for Redesigning Instruction», Critical Thinking Foundation, 1989.

[88] Foundation for Critical Thinking, www.criticalthinking.org. (visitado en Marzo 29/2007) // Raths, Louis: «Teaching for Thinking: Theories, Strategies, and Activities for the Classroom»,. 2nd edition, Teachers College Press, New York, NY, 1986. // Baker, Paul J., and Louis Anderson: «Social Problems: A Critical Thinking Approach», Wadsworth Publishing Co., Belmont, CA, 1987.

[89] «Socratic method», Wikipedia, the free encyclopedia, 2007. (visitado en Abril 20/2007).

escrito); todos ellos enfatizaron los conceptos de que las cosas, los eventos, los fenómenos, los valores y los significados, son –a menudo- muy diferentes de lo que aparecen ser y que sólo la mente entrenada puede indagar lógica y fructíferamente las verdades subyacentes a esas apariencias, conociendo las profundas realidades de la vida.

FIGURA 1.3.48 Las estrategias y técnicas del Pensamiento Crítico/Creativo permiten una interacción social inteligente, de calidad, enriquecedora del bagaje cognitivo de las personas.

A partir de estas antiguas tradiciones griegas ha surgido la necesidad – para cualquiera que aspire a entender las subyacentes realidades- de pensar sistemáticamente, de trazar las amplias y profundas implicaciones de sus procesos razonativos, logrando organizar unas estructuras cognoscitivas intelegibles, que permitan procesos lógicamente cimentados de razonamiento, y que respondan sólidamente a las objeciones; sólo con esta forma de pensar se puede indagar más allá de la superficie, de las apariencias, de la ilusión que conforma este mundo mayávico[90]. Y estas son las bases de todos los procesos educacionales y del pensamiento científico occidental, que se han ido imponiendo en el mundo, permeando todas las culturas en las diversas latitudes del planeta.

En la Edad Media, las tradiciones del Pensamiento Crítico Sistemático estuvo presente en los escritos y enseñanzas de pensadores tales como Tomás de Aquino («*Summa Teológica*») quien, para asegurar que sus procesos de pensamiento cumplían los estándares del pensamiento crítico, siempre estableció, considerò y respondió todas las críticas a sus ideas como una etapa necesaria en el desarrollo de las mismas. Tomás de Aquino enfatizó la necesidad no sólo de hacernos conscientes de los procesos lógicamente razonados sino –también- de la necesidad de cultivar el pensamiento crítico en forma sistemática y de su evaluación multireferencial. Igualmente, Tomás de Aquino planteó que aquellas personas que piensan críticamente no siempre rechazan las creencias establecidas, sólo aquellas que no poseen bases lógicas sólidas y no cumplen los estándares del pensamiento crítico/Creativo establecido sistemáticamente.

Durante el Renacimiento, siglos XV y XVI, un flujo constante de personas ilustradas en Europa propició el pensar críticamente acerca de las ciencias, la religión, las artes, la sociedad, la naturaleza humana y la libertad. Las líneas centrales de pensamiento enfatizaban la necesidad de la mayoría de los dominios de conocimiento –en la vida humana- debían involucrar el análisis y la crítica como el método central de sus herramientas cognoscitivas. Entre los pensadores de esta época cabe mencionarse a Colet, Erasmo de Rotterdam[91], y Moro en Inglaterra. Todos ellos se basaron en el legado cognitivo de los antiguos, especialmente los griegos. Leonardo Da Vinci se erige como la figura central del Pensamiento Crítico/Creativo en esta época. En el siglo XX se ha rescatado el legado de Da Vinci estructurándose un método de aprendizaje y liderazgo basado en sus hábitos superiores de pensamiento[92].

FIGURA 1.3.49 Francis Bacon (1561 – 1626) es –tradicionalmente- considerado como el precursor del Método Científico en la cultura occidental moderna y propugnador en la excelencia en el aprendizaje.

Francis Bacon, en Inglaterra, lideró un movimiento intelectual que sentó las bases de las técnicas modernas del empoderamiento cognoscitivo que permite desentrañar las formas erróneas de pensamiento, para llegar a procesos lógicamente razonables en la búsqueda del conocimiento[93]. Bacon reconoció en forma explícita que nuestra mente no se puede dejar en libertad presa de sus tendencias naturales egoístas, pues no permite así llegar a la verdad ni al conocimiento cimentado en ella; en su libro «*The Advancement of Learning*» («*El Avance del Aprendizaje*») argumentó la necesidad y la importancia de estudiar el mundo empíricamente, suministrando –así- los cimientos de la Ciencia moderna en occidente, enfatizando –además- el aprendizaje como un proceso de información. Bacon, igualmente, planteó el hecho de que la mayoría de las personas –dejadas al arbitrio de sus propios artefactos cognoscitivos- desarrollan hábitos ineficientes de pensamiento,

[90] En las tradiciones filosóficas y cosmogónicas orientales se enfatiza que "todo es ilusión".
[91] Erasmo de Rotterdam: «Elogio de La Locura», Editorial Bruguera, Buenos Aires (Argentina), 1975.
[92] Gelb, Michael J.: «How to Think Like Leonardo Da Vinci», Dell books editor, 1998.
[93] Bacon, Francis: «The Advancement of Learning» (1605), Renascense Editions, Book I and Book II, http://darkwing.uoregon.edu/~rbear/adv1.htm, 1998. (visitado en Mayo 14/2007).

Técnicas y Hábitos de la genta altamente eficaz

denominados por Bacon «*ídolos*», que las llevan a creer lo que es falso o erróneo. Según Bacon, los «*ídolos de la tribu*» son las formas mediante las cuales la mente se engaña a sí misma imbuída de toda la parafernaria cultural de costumbres, ritos y formas de pensar; los «*ídolos del Mercado*» son las formas mediante las cuales se utilizan erróneamente las palabras, el lenguaje; los «*ídolos del teatro*» están conformados por nuestras tendencias a quedar atrapados en los sistemas convencionales, establecidos, de pensamiento, y en la continua retroalimentación de los procesos psicoemocionales dentro de los grupos sociales; y los «*ídolos de la escuela*» están conformados por las formas erróneas de pensar determinadas por las reglas ciegas (cultura, normatividad) y la deficiente instrucción (falta de educación, de información). En términos generales, el texto de Bacon es considerado como uno de los más preclaros exponentes del Pensamiento Crítico/Creativo, después de los aportes socráticos.

Cerca de 50 años después, en Francia, René Descartes escribió lo que puede ser considerado el tercer aporte cimero del Pensamiento Crítico/Creativo, «*Rules For the Direction of the Mind*» («*Normas para la Dirección de la Mente*»). En dicho texto, Descartes argumentaba la necesidad de establecer –en la sociedad- una disciplina especial de la mente que guiara hacia el arte de pensar con claridad, profundidad, precisión lógica. Descartes estableció un método de pensamiento crítico basado en el principio de la duda sistemática («*El Discurso del Método*»), la duda metódica, enfatizando la necesidad de basar los procesos de pensamiento en evidencias y supuestos lógicamente estructurados; y en dicho método, cada parte del proceso de pensamiento ha de ser cuestionada, puesta en duda y comprobada.

En el mismo periodo, Sir Thomas More, en Inglaterra, desarrolló un modelo para un Nuevo orden social, «*Utopía*», en el cual criticaba cada dominio del orden establecido. Su tesis central es que los sistemas sociales establecidos deben estar sujetos a un sistemático análisis crítico para mejorar aquellos subsistemas que sean necesarios cambiar. El pensamiento Crítico/Creativo del Renacimiento y del Post-renacimiento abrieron el camino para el pensamiento científico actual, el desarrolló de las ciencias y las artes, el desarrolló de la democracia, los derechos humanos y la libertad de pensamiento (que ya están presentes en muchas constituciones del planeta).

En el Renacimiento italiano, Nicolás Maquiavelo –en su texto «*El Príncipe*»- estableció un enfoque crítico de la política de la época y sentó las bases del moderno pensamiento político. Maquiavelo se resistía a creer que el gobierno funcionase tal como los que detentaban el poder decidían a su amaño. En su lugar, Maquiavelo realizó uno de los mayores aportes en análisis crítico, en el dominio de la política, suministrando los basamentos que han permitido las legislaciones políticas desde entonces, y los procesos de normatividad política en las sociedades actuales.

Hobbes y Locke (en los siglos XVI y XVII en Inglaterra) aportaron elementos similares del Pensamiento Crítico/Creativo a los aportados por Maquiavelo. Ninguno de los dos aceptó el orden tradicional de la sociedad ni los sistemas de pensamiento establecidos en su época; tampoco aceptaron como necesariamente racional lo considerado "*normal*", u ortodoxo, en sus contextos culturales. Ambos, Hobbes y Locke, investigaron –a su modo- las peculiaridades de la mente crítica abierta hacia nuevas visiones de aprendizaje. Hobbes adoptó un enfoque naturalista del mundo en el cual todo fenómeno, circunstancia, o hecho, debería ser explicado por la evidencia y el razonamiento. Locke defendió el análisis del sentido común en lo cotidiano y en los procesos de pensamiento, suministrando las bases teóricas de los derechos humanos básicos y las responsabilidades de los gobernantes para cumplir con las críticas razonadas de los ciudadanos más aptos para hacerlas.

FIGURA 1.3.50 Los procesos de pensamiento crítico ayudan a realizar las mejores decisiones, tanto a nivel de los individuos como de los grupos.

Fue en esos contextos de libertad intelectual y pensamiento crítico que personas como Robert Boyle (en el siglo XVII) y Sir Isaac Newton (en los siglos XVII y XVIII) hicieron sus aportes. En su obra «*Sceptical Chymist*» «*El Químico Escéptico*», Boyle criticó severamente las teorías químicas que lo precedieron. Newton, a su vez, desarrolló un rico contexto de pensamiento en el cual criticó la tradicional visión del mundo, extendiendo los alcances de mentes como las de Copérnico, Galileo, Tycho Brae y Kepler. Después de los aportes de Boyle y de Newton, se reconoció que –para pensar seriamente sobre el mundo natural- es preciso abandonar los enfoques egoístas y reduccionistas tradicionales en favor de aquellas visiones más amplias («*holísticas*») cimentadas en el análisis cuidadoso de las evidencias y en los procesos lógicos de razonamiento.

Otra contribución significativa al desarrolló del Pensamiento Crítico/Creativo fue realizada por los pensadores franceses encabezados por Bayle, Montesquieu, Voltaire, y Diderot. Todos ellos comenzaron con la premisa que la mente humana – cuando está disciplinada por los procesos razonativos superiores - está mucho mejor capacitada para reflexionar en torno a los sistemas

Procesos Eficientes & Aprendizaje

naturales, sociales, económicos y políticos. Además – argumentaron estos pensadores – que la razón debe volcarse sobre sí misma (sobre las estructuras internas, sobre el mundo interior) a fin de determinar las debilidades y fortalezas de los propios sistemas de pensamiento (logrando la «*Metacognición*»). Así mismo, plantearon la necesidad y el valor de un intercambio intelectual disciplinado, en el cual todos los puntos de vista deberían ser sometidos al análisis serio y al pensamiento crítico. Ellos – también- creyeron que toda autoridad debía someterse, en una forma u otra, al escrutinio de un cuestionamiento crítico razonable.

Los pensadores del siglo XVII extendieron la concepción del pensamiento crítico aún más, desarrollando el contexto amplio y profundo relativo al poder del Pensamiento Crítico/Creativo y a sus métodos y herramientas. Aplicando dicho contexto a los problemas económicos, produjo el aporte de Adam Smith, «*Wealth of Nations*» («*La Riqueza de las naciones*»); en el mismo año, aplicándolo al tradicional concepto de lealtad al rey, produjo la «*Declaration of Independence*» («*Declaración de Independencia*»); y aplicándolo a los procesos mismos del pensamiento, produjo la «*Critique of Pure Reason*» («*Crítica de la Razón Pura*») de Emmanuel Kant.

En el siglo XIX se vieron mayores desarrollos del Pensamiento Crítico/Creativo: Comte y Spencer lo aplicaron a los dominios de la vida social humana; aplicado a los problemas de los sistemas económicos, en especial del capitalismo, produjo la obra de Karl Marx, «*El Capital*»; aplicado a la historia de la cultura humana y a las bases de la vida biológica, dio como resultado la obra de Charles Darwin, «*Descent of Man*» («*El Origen del Hombre*»); la aplicación a los procesos de la mente subconsciente suministró los enfoques del Psicoanálisis con la obra pionera de Sigmund Freud y de Carl Gustav Jung; la aplicación al estudio de las culturas ha dado como resultado el desarrollo de las disciplinas antropológicas; la aplicación al lenguaje humano, generó los desarrollos de la Lingüística y a los estudios sobre la simbología y los significados de los lenguajes humanos (la semiótica, la hermenéutica, etc.).

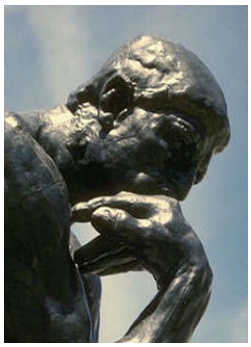


FIGURA 1.3.51 Las estrategias, principios y técnicas del Pensamiento Crítico/Creativo constituyen el eje nuclear del desarrollo explosivo de las ciencias y las tecnologías en el siglo XX.

Durante el siglo XX se ha dado un explosivo auge de las teoréticas, estrategias y técnicas del Pensamiento Crítico/Creativo, aplicándose en prácticamente toda área del saber humano, estableciéndose como paradigma en los sistemas educativos, sociales y empresariales. En 1906, William Graham Sumner publicó un estudio pionero sobre las bases de la Sociología y la Antropología, «*Folkways*» («*Costumbres*»), en el cual documentó la tendencia de la mente humana a pensar socioegocéntricamente y la tendencia paralela de los sistemas educativos para servir como medio de expandir tales tendencias de pensamiento no-crítico en todo el tejido social:

> "*Los sistemas educativos generan en las personas un patrón de mentalidad, un paradigma, una ortodoxia. La formación educativa, a menos que sea regulada por el mejor conocimiento y el buen sentido, producirá hombres y mujeres cortados por un mismo patrón, como si fuesen moldeados por un mismo torno... Una ortodoxia, un paradigma, se genera a despecho de las grandes doctrinas de la vida, y consiste en conceptos gastados y opiniones complacientes las cuales son comunes a las masas. Las opiniones populares siempre reflejan y contienen amplias falacias, dogmas no comprobados, verdades a medias, y generalizaciones sin fundamentos científicos*" (p. 630).

Igualmente, Sumner reconoció la urgente e imperiosa necesidad de educar a las personas en los Procesos del Pensamiento Crítico/Creativo y sus aplicaciones tanto en la vida como en las ciencias:

> "*El Criticismo es el examen y prueba de hipótesis –de cualquiera clase- las cuales se presentan para el análisis con el fín de determinar si se corresponden con la realidad o no. Las facultades críticas son el resultado de la educación y el entrenamiento; conforman un hábito mental y un poder; es una condición fundamental del bienestar humano el que hombres y mujeres sean entrenados para adquirirlas. Son nuestra garantía contra la desilusión, la decepción, la superstición, y los juicios erróneos de nosotros mismos y de nuestras circunstancias terrenales. La educación es buena en tanto genera facultades críticas bién desarrolladas... Un instructor de cualquier tema que insiste en el control exacto y racional de todos los procesos y métodos, y quien motiva la apertura mental hacia la continua verificación y revisión, está cultivando dichos buenos métodos en sus pupilos. Las personas educadas [críticamente] no pueden ser engañadas... No se basan en la simple creencia... Ellas exigen evidencias y confrontan y verifican dicha evidencia; se resisten a aceptar creencias o hechos basadas en prejuicios... La educación de las facultades críticas es la única educación verdadera que hace buenos ciudadanos (pp. 632, 633)."*

John Dewey concordaba con estos asertos, con estos enfoques; y a partir de su trabajo se fortaleció la importancia de las bases pragmáticas de los procesos cognoscitivos humanos (su naturaleza instrumental), y especialmente su fundamentación de los reales objetivos y propósitos humanos. A partir de los trabajos de Ludwig Wittgenstein y Bertrand Russel se ha incrementado nuestra

Hábitos Eficientes & Aprendizajes

consciencia no sólo de la importancia de los conceptos en los procesos de pensamiento, sino también la necesidad de analizar los conceptos verificando su poder y limitaciones. Con los aportes de Jean Piaget, se ha incrementado el conocimiento de las tendencias socioegocéntricas de la mente humana y la necesidad de desarrollar el Pensamiento Crítico/Creativo que nos capacita para un enfoque holístico – visión de múltiples enfoques – y nos puede llevar a los más altos niveles de la "Realización de la Consciencia."

A partir de los aportes masivos de las ciencias "duras", se ha aprendido el poder de la información (proconizado por Bacon) y la importancia de procesar información en forma cuidadosa y precisa, y también los peligros de una información inexacta, distorcionada o errónea. Igualmente, se ha podido constatar el crecimiento explosivo de la información, desbordando las capacidades individuales de las personas y generando fenómenos como la "polución informática" y la invasión de la privacidad que están planteando nuevos retos a las estructuras sociales conocidas. En las áreas socio-psicológicas, y de las ciencias cognitivas, se ha aprendido cuán fácil la mente humana distorsiona y malinterpreta la realidad, cómo inconscientemente construye ilusiones y desiluciones, cómo es presa de la irracionalidad y de los estereotipos.

FIGURA 1.3.52 Samael Aun Weor es reputado como uno de los más grandes pensadores del siglo XX, con más de 100 obras, y centenares de conferencias, sobre el tema del Autoconocimiento y la transformación del ser humano, base *sine qua non* de toda transformación social.

A partir de la segunda mitad del siglo XX los aportes de Samael Aun Weor[94] han permitido delinear una vía constructiva de realidades superiores, hacia la concreción en los individuos y en los grupos sociales de los más altos ideales del "*espíritu humano*". Su tesis central es la de la «*Transformación social*» vía la «*Autotransformación*» de los individuos, mediante las técnicas de la «*Revolución de la Consciencia*» cimentada – a su vez- en tres factores que, mediante la autodisciplina y la práctica continua, permitirán a cada individuo – que así lo haga – lograr las más altas cimas del conocimiento. Estos «*Tres Factores de la Revolución de la Consciencia*» se conceptualizan como: (1º) – La eliminación de los agregados psicológicos que cada persona carga en su psiquis, conformando una segunda naturaleza de origen animal, y que son la *causa causurum* de todos nuestros errores, de todas nuestras ineficiencias, problemas, dramas y tragedias de la existencia (los «*ídolos*» de que hablaba Bacon; los «*pecados capitales*» de la tradición místico-religiosa judeocristiana); dicho conjunto de errores psicoemocionales caracteriza el llamado «*iceberg cognitivo*», según el cual sólo un 2% ó 3% de consciencia humana está despierta y el 97% ó 98% restante corresponde a los diversos niveles y subniveles de subsconsciencia, inconsciencia e infraconsciencia (consciencia atrapada por el ego); el proceso de eliminar los agregados psicológicos permitirá –entonces- convertir todos los niveles subconscientes en consciencia real, objetiva, rescatando de paso los atributos y talentos más altos que nos hacen legítimamente humanos; (2º) – La transmutación de las energías vitales y sexuales permitirá organizar las estructuras internas, o cuerpos protoplasmáticos, creando los cuerpos internos o «*Cuerpos Superiores Existenciales del Ser*», que permitirá al practicante convertirse en un auténtico humano, trascendiendo el estado de simple animal intelectual, "condenado a la dura pena de existir mecánicamente en este valle de lágrimas"; (3º) – el Sacrificio Desinteresado por los demás, o Sacrificio por la Humanidad, siguiendo el «*ejemplo de Jesús El Cristo de ser capaz de llegar al ara del supremo sacrificio dando hasta la última de sangre por la humanidad*», dará la nota precisa para lograr la transformación total. Y este proceso de «*Autotransformación*» sólo lo puede hacer el mismo individuo (hombre o mujer) practicando los métodos correctos, y con una férrea autodisciplina.

Samael Aun Weor recoge y devela las más antiguas tradiciones místicas-espirituales de todas las culturas, desde la egipcia y la griega, pasando por las europeas y mexicana, que tienen que ver con el desarrollo de las facultades superiores de las personas; y en todas sus conferencias y textos proporciona todas las técnicas mediante las cuales personas «*comunes y silvestres*» pueden lograr los más altos niveles de «*empoderamiento cognitivo/conscientivo*» que permitan lograr las profundas trasformaciones conscientivas en los individuos y en los grupos humanos[95].

Proceso que en la historia humana han realizado personajes de la talla de Hermes Trimegisto, Buda, Krishna, Jesús de Nazareth, Kout Humi, Helena P. Blavatsky, Cagliostro, Racockzy (Conde de SaintGermain), Moria, Nicolás Flamel, Fulcanelly, y un extensísimo etcétera, que han entrado a formar parte del «*Círculo Consciente de la Humanidad Solar*»[96] y el cual determina nuestro

[94] Aun Weor, Samael: «La Revolución de la Dialéctica», México, 1985; «Tratado de Psicología Revolucionaria», Bogotá, 1998; «La Gran Rebelión», Bogotá, 1998; «Didáctica del Autoconocimiento», Bogotá, 1999; «Pedagogía del Saber Vivir», México, 1989 (en http://sawzone.info se pueden descargar gratuitamente en formato PDF; visitado en Mayo 21/2007).

[95] Aun Weor, Samael: «La Transformación Social de la Humanidad», Bucaramanga (Colombia), 1965; «La Plataforma del Socialismo Cristiano Latinoamericano», 2ª edición, Medellín (Colombia), Mayo de 1975; «El Cristo Social», 2ª edición, Medellín (Colombia), Enero de 1975.

[96] «Mensajes de los Hermanos Mayores», Venerable Logia Blanca, 1991-2004, http://sawzone.info, (visitado en Mayo 26/2007).

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

destino superior como especie humana, como animales intelectuales habitados por una chispa de la Divinidad, «El Padre Universal y Eterno»[97].

CONCEPTOS BÁSICOS INHERENTES AL PENSAMIENTO CRÍTICO/CREATIVO

En síntesis, las herramientas y recursos del Pensamiento Crítico/Creativo se han visto enriquecidas y potenciadas por los ingentes aportes de muy diversas personas y grupos, en todas las latitudes, durante el transcurso de los últimos tres milenios. Cada disciplina ha realizado sus propios aportes al desarrollo de las ciencias cognitivas, propiciando el desarrollo de mayores niveles de conocimiento y de consciencia en las personas.

Actualmente, se reconoce que el Pensamiento Crítico/Creativo, por su propia naturaleza, require –por ejemplo- el monitoreo sistemático de los procesos de pensamiento; que para tener un pensamiento crítico la aceptación de creencias y conceptos debe pasar por el filtro del análisis y verificación de la claridad, exactitud, relevancia, profundidad, amplitud, estructura y solidez lógicas, y por la verificación experimental. Igualmente, se acepta que el Pensamiento Crítico/Creativo requiere que todo razonamiento ocurra enmarcado por unos puntos de vista y un contexto referencial, y precisa de objetivos y metas, de una información base, de que todos los datos sean interpretados suministrando conceptos, que dichos conceptos guían a supuestos e hipótesis, y de que todas las inferencias tienen implicaciones, consecuencias. Las anteriores dimensiones del Pensamiento Crítico/Creativo han de ser monitoreadas y que subprocesos intelectuales ocurren en cada una de ellas.

FIGURA 1.3.53 La inventiva, la creatividad, aunadas a los talentos y potencialidades superiores del ser humano, son el fundamento del desarrollo cognoscitivo y la solución de problemas complejos.

El resultado del enriquecimiento histórico, de las herramientas y procesos del Pensamiento Crítico/Creativo es que las preguntas básicas de Sócrates son ahora mucho más potentes y focalmente contextualizadas, y pueden utilizarse en cualquier dominio del saber humano; y en cada dominio de aplicación, los elementos –o principios - pueden enlistarse como sigue: (1) – fines y objetivos; (2) – el nivel y contexto de las preguntas; (3) – las fuentes de informaciones y hechos; (4) – las técnicas, las herramientas y las calidades implicadas en los procesos de captura de información; (5) – el modo de los juicios y el razonamiento utilizados; (6) – el conjunto de conceptos objetos del razonamiento; (7) – los supuestos subyacentes a los conceptos utilizados; (8) – las inferencias e implicaciones subyacentes a los conceptos usados; (9) – los puntos de vista o contexto referencial en el cual el razonamiento se efectúa; (10) – las técnicas y herramientas que permiten empoderar los procesos cognitivos, y el Autoconocimiento.

Es decir, que la Indagación apreciativa[98] y el cuestionamiento crítico -cimentados en los principios expuestos- se constituyen en la base fundamental del Pensamiento Crítico/Creativo, y es en dichas dimensiones donde ocurren los errores o falsos razonamientos, o falacias, y en los Procesos de Estudio/Aprendizaje es preciso manejar tales estructuras y estándares de pensamiento. Independientemente del tema a estudiar, los discentes (estudiantes) necesitan ser capaces de articular la Indagación acerca de los procesos de pensamiento y cognición; por ejemplo, al estudiar un capítulo, o al asistir a una clase, el estudiante deberá plantearse preguntas tales como: «¿Cuál es el concepto fundamental implicado? ¿Con cuál punto de vista, o estrategia de aprendizaje, se debe abordar este problema, o este tema? ¿Cómo se embona este problema –o concepto- con el resto de los contenidos? ¿Cuáles son los datos sobre los que se sustentan estos conceptos? ¿En este gráfico qué conceptos están implicados? ¿Cómo es el nivel de consistencia, o coherencia, de estos conceptos? ¿Cuáles elementos nucleares, o conceptos nucleares, confornan la complejidad de este tema? ¿Cómo se puede verificar la exactitud de estos datos? Si es así, ¿qué otra inferencia puede hacerse? ¿Es está una fuente confiable de información?, etc..., etc...»[99].

[97] Urantia Foundation: «El Libro de Urantia», 1993-2007, http://ww.urantia.org , (visitado en Mayo 25/2007).

[98] Holman, Peggy: «Appreciative Inquiry and Open Space: Emerging in Appreciative Space», Appreciative Inquiry Commons, sponsored by Weatherheat School of Management, Case Western Reserve University, 2007, http://appreciativeinquiry.case.edu. (última actualización 11/01/2004; visitado en Mayo 25 de 2007). // Voyle, Robert J. and Voyle, Kim M.: «Core Elements of the Appreciative Way: An Introduction to Appreciative Inquiry for Work and Daily Living», Clergy Leadership Institute, Hillsboro, OR, United States, 2006. // Wood, Kelly Douglas: «Experiences of Transformative Learning in the Appreciative Inquiry», Wood Fieldng Graduate University, Santa Barbara, CA, United States, 2007.

[99] Paul, Richard and Elder, Linda: «The Elements of Critical Thinking: Helping Students Assess Their Thinking» Copyright©Foundation for Critical Thinking , www.criticalthinking.org, 2007 (última modificación en Abril 28/2002; visitado en Abril 28/2007).

Hábitos Eficientes de Aprendizaje

Con una serie de estrategias indagativas, como las preguntas expuestas, cualquier estudiante puede implementar rápidamente en su cotidianeidad del trabajo académico, en los Procesos de Estudio/Aprendizaje, las técnicas básicas del Pensamiento Crítico/Creativo; si se hace este trabajo con disciplina y persistencia, al cabo de unas pocas semanas se estará en condiciones de extenderlo, tanto en técnicas propias de los procesos de pensamiento como a otros dominios –del estudio y/o de la vida práctica. Este autoentrenamiento rendirá cuantiosos frutos no sólo en los procesos cognitivos sino –también- en la eliminación, o minimización de la incertidumbre, de la vaguedad cognitiva, lo que lleva a minimizar el estrés psicoemocional.

En la medida que los estudiantes aplican –en forma más sistemática- las estrategias y técnicas del Pensamiento Crítico/Creativo, entonces se va retroalimentando así mismo la adquisición de estrategias superiores cognitivas; los efectos serán un mayor rendimiento académico, mayores desarrollos de las facultades intelectuales y psicoemotivas. Si –paralelamente- las personas se involucran en los procesos de autotransformación conscientiva, entonces, paulatinamente, se irá concretando un cambio paradigmático de grandes proporciones. Y si son muchas las personas que logran dicha autotransformación conscientiva, se irá induciendo un cambio esencial en los grupos humanos.

Además, los modelos, estrategias y técnicas del Pensamiento Crítico/Creativo se basan en que toda acción humana presupone la estructura y la utilización de un sistema lógico cognoscitivo que modela, aborda, y sintetiza el mundo circundante, y de un sistema inferencial lógico-abstracto de razonamiento –propios de la dote cognoscitiva/mental humana- que permiten indagar las secuencias de causas y efectos, representar mentalmente la realidad, o una parte de la misma que concebimos como *un problema*, relacionar diversos conceptos, ideas, elementos inherentes a ese problema, y diseñar una estrategia de solución[100]. Desafortunadamente, no todos los estudiantes aplican de manera consciente –deliberada- dentro de un proceso sistemático dichas habilidades cognoscitivas superiores en los Procesos de Estudio/Aprendizaje.

La idea, entonces, es que cada individuo –cada estudiantes- se apersone de las estrategias y técnicas que le han de permitir obtener mejores resultados en sus Procesos de Estudio/Aprendizaje, contrastando los *«enfoques de fuerza bruta»* que normalmente se emplean para abordar el estudio de un tema, o de una asignatura, con los «*enfoques de fuerza inteligente*» cimentados en los Procesos del Pensamiento Crítico/Creativo.

FIGURA 1.3.54 Los «*enfoques de fuerza bruta*» se caracterizan por su vaguedad cognitiva/psicoemocional y social que dan muy bajos rendimientos en los Procesos de Estudio/Aprendizaje, además de aumentar los niveles de estrés nocivo.

Hay que enfatizar que un estudiante actúa con «*enfoques de fuerza bruta*»:

(a) - cuando deja acumular contenidos de las asignaturas, clase tras clase y semana tras semana, para ponerse estudiar sólo pocos días antes del examen, de las evaluaciones, de las presentaciones de exposiciones, trabajos e informes, estresándose al máximo para tratar de suplir las deficiencias del aprendizaje ocasionadas por su desgreño en los Procesos de Estudio Aprendizaje;

(b) cuando no sabe asistir a clases, y no tiene unas estrategias claras, objetivos específicos, y técnicas eficientes para asistir a cada clase de una asignatura; es decir, que antes de cada clase desaprovecha la «*oportunidad cognoscitiva*» -que representa la preparación de cada clase- y por lo tanto no prepara el material correspondiente a la clase, o –por lo menos- es incapaz de echarle una ojeada, desconociendo que no sólo es responsabilidad del docente el preparar la clase –con fines expositivos- sino que también es responsabilidad del discente (estudiante) preparar la clase con fines cognoscitivos, es decir de los Procesos de Estudio/Aprendizaje.

(c) cuando desaprovecha el tiempo de cada clase y no emplea técnicas eficientes de concentración y de toma de apuntes que efectivamente ayuden al aprendizaje, dejándose atrapar -dentro de su estadía en el aula- por una serie de «*atractores psicoemocionales*» (su propia fantasía, la presencia de los/as compañeros/as) y «*atractores culturales*» (el teléfono celular, el disckman, y otros artefactos tecnológicos), dedicándose –por lo tanto- en la clase a otras actividades que no le permiten realizar un proceso de «E*scucha Apreciativa Crítica/Creativa*»;

(d) cuando deja de ejercitar sus habilidades cognoscitivas superiores para almacenar inteligentemente la información en sus capacidades de memoria asociativa;

[100] Copyright©Foundation for Critical Thinking , www.criticalthinking.org (visitado en Abril 28/2007) // Center for Critical Thinking/Professional Development Workshops For Business & Professional Groups: «Improve Thinking On & Off the Job», 2006.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

(e) cuando no ha desarrollado técnicas de envisionamiento que le facilitan sus procesos de aprendizaje, utilizando las facultades de la imaginación creadora, eliminando la fantasía;

(f) cuando su gestión del tiempo es ineficiente, plagando su agenda diaria y semanal con demasiados periodos de tiempo muerto, desarrollando –en un círculo vicioso- síndromes como el de la «*procrastinación*» (dejar todo para después) y el de la «*acumulación de factores ansiógenos*» (llenándose de ansiedad, de aprensión, de incertidumbre y vaguedad cognitiva y psicomeocional), que llevan –tarde o temprano- a sobrecargar el cerebro, el sistema nervioso y demás circuitos psicoemocionales con estrés nocivo, desencadenando un sinfín de desórdenes psicoemosomáticos;

(g) cuando su estudio extraclase carece de continuidad, sistematicidad, de técnicas adecuadas, sin combinar eficazmente el estudio individual con el estudio en grupo;

(h) cuando su nutrición deja mucho que desear en aras de un aprendizaje de calidad, llenando su organismo de «*comida chatarra*», no proporcionando a su sistema nervioso, a su cerebro y demás órganos de los nutrientes adecuados –en cantidad y calidad- para el eficiente funcionamiento de su «*aparato observacional/cognitivo*», formado principalmente –desde el punto de vista somático- por el sistema nervioso, los circuitos neuronales y la sinapsis entre las neuronas;

(i) cuando es presa de los distractores y «*atractores psicoemotivos/culturales*» que lo apartan de los reales objetivos del estudio, llevándolo –con frecuencia- a la adquisición de hábitos nocivos (tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, etc.);

(j) cuando sus técnicas de lectura son deficientes, siendo incapaz de entender bien un texto, sin velocidad ni comprensión superiores de lectura, y no pudiendo hacer frente –de manera inteligente- a los copiosos volúmenes de información que lo desbordan;

(k) cuando acumula y acumula estrés de tal forma que queda incapacitado para aprender efectiva y creativamente;

(l) cuando desconoce el ingente background de técnicas para empoderar la propia creatividad, y no aplica la creatividad en todo lo que hace;

(m) cuando su preparación de exámenes y demás evaluaciones carece de las técnicas más efectivas;

(n) cuando no se apersona de las técnicas de Autocuidado para lograr desarrollar sus talentos y potencialidades al más alto nivel, para el despertar de su consciencia y de los más excelsos atributos del SER;

(o) cuando no tiene bien definido y estructurado un Plan Creativo de Vida, y vaga por el campus universitario al garete, -como un fantasma- «como *perro callejero, como barca sin velero, solo con su ignorancia*»[101], sin un rumbo inteligente para sus acciones de Estudio/Aprendizaje.

Obviamente, los logros de los «*enfoques de fuerza bruta*» no son los más exitosos; constituyen uno de los núcleos centrales de factores por los cuales los índices de repitencia, deserción y bajos rendimientos de los estudiantes en el sistema de educación superior en Colombia, por ejemplo[102] se mantienen en niveles altos (cerca del 52%); y en el interín degrada el aparato observacional (mente, cuerpo y consciencia), pues al forzar los procesos naturales cognitivos, se daña la sinapsis de las neuronas y el funcionamiento del sistema nervioso, al sobrecargarlos con estrés nocivo (incluso, algunas investigaciones apuntan hacia la destrucción irreversible de neuronas, que llevan a síndromes de vejez prematura en personas relativamente jóvenes –menores de 40 años- y a la aparición prematura de enfermedades como la diabetes entre los jóvenes); además, se genera un proceso de retroalimentación negativa en el que cada vez se aprende menos pero se requiere mucho más tiempo y esfuerzo para estudiar.

Indiscutiblemente, en tales condiciones es apenas lógico que se presente el «*colapso cognitivo/psicoemocional*», llevando en ocasiones a los estudiantes –presas del síndrome de depresión aguda- hasta "*los silencios del olvido cultural*" (es decir, las "*clínicas de reposo*", expresión que es un claro eufemismo para referirse a los sitios de enclaustramiento de los incapacitados psicoemocionales y mentales), o –en el mejor de los casos- simplemente salen del sistema educativos superior ("*deshechos del sistema*" cognitivo/cultural).

[101] Parodiando algo de lo que dice la «canción ciudadana», el tango.
[102] Universidad Nacional de Colombia: «Problemas curriculares y pedagógicos del pregrado», Bogotá (Colombia), 2004.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

Por el contrario, los estudiantes que actúan con los «*enfoques de fuerza inteligente*» logran sus mayores éxitos académicos con un esfuerzo dosificado, balanceado, ergonómico e inteligente que empodera sus talentos y potencialidades; ya tales logros son de por vida, pues permitirán excelentes desarrollos técnicos, profesionales, sociales, psicomocionales. Además, los «*enfoques de fuerza inteligente*» propician el desarrollo de estructuras cognoscitivas/emocionales y sociales altamente sistematizadas, metódicas, que han eliminado los niveles de incertidumbre y vaguedad cognitivas, apasionadas de La Ciencia, La Filosofía, El Arte y La Mística, pilares *sine qua non* del Conocimiento[103].

FIGURA 1.3.54 La Creatividad, el flujo de ideas creativas, es una facultad humana, que permite resolver problemas en un nuevo contexto de forma antes no hallada.

PENSAMIENTO CRÍTICO/CREATIVO: SIETE ESTRATEGIAS BÁSICAS

El fundamento de los Procesos del Pensamiento Crítico/Creativo es –precisamente- La Creatividad[104], entendida como esa capacidad de la dote mental humana[105] que nos faculta para hallar soluciones no previstas, que combinan elementos y factores conocidos con otros nuevos; dicha solución de problemas va desde las situaciones más triviales de la cotidianeidad (¿cómo arreglar la llave del lavamanos?; ¿cuál es la mejor forma de hacer las compras?) hasta los problemas más complejos (descontaminar el río Medellín; arreglar un desperfecto en la estación espacial; resolver el problema del calentamiento global del planeta; explicación de la expansión del universo; etc.). Para muchas personas, la Creatividad es algo reservado exclusivamente para los científicos, ingenieros, técnicos y profesionales, o para los artistas; sin embargo, este enfoque ignora el hecho de que desde su aparición en este planeta, el *homo sapiens* se ha tenido que enfrentar con ingentes problemas cotidianos de supervivencia, y ha sido –precisamente- sus capacidades creativas, de innovación, lo que lo han traído hasta aquí superando un sinfín de adversidades y en el trayecto resolviendo problemas de una manera creativa.

Pero este proceso de aplicar la mente en forma creativa no tiene fin; pues aún en nuestra cotidianeidad cultural nos vemos enfrentados con un sinnúmero de situaciones que exigen una solución creativa[106]. Como seres pensantes, como animales intelectuales, estamos continuamente haciendo uso de nuestra creatividad ya sea en el proceso de planear nuestra profesión, preparando la cena –con ingredientes escasos-, pensando como aumentar nuestros ingresos, o lograr hacer más feliz a nuestra pareja.

Es común pensar que la Creatividad es cuestión de sentarse a esperar la inspiración, la «*chispa creadora*». Nada más lejos de la realidad. Aunque es un hecho que la forma y circunstancias mediante las cuales llegan las ideas inspiradoras, creativas, son un total misterio –por lo menos para la llamada «*Ciencia Oficial*»- y que algunas personas son más creativas que otras, el proceso creativo no se corresponde con un estado mental pasivo; por el contrario, las personas muy creativas tienen una mente en constante actividad de indagación apreciativa y cuestionamiento crítico.

Los hallazgos investigativos en esta área permiten inferior que no hay un algoritmo específico para la Creatividad; sin embargo, sí se ha podido identificar un conjunto de destrezas cognitivas y psicoemocionales que pueden ser ensañadas y desarrolladas conjuntamente con las estrategias y técnicas que nos permitan lograr mayores niveles de creatividad en nuestras actividades, y muy especialmente en los Procesos de Estudio/Aprendizaje. La Creatividad, base del aprendizaje, se da en la interacción Consciencia/Mente/Cerebro-Sistema nervioso, base nuclear de nuestro aparato observacional, y dicha interacción se caracteriza por ser multidimensionalmente compleja; una taxonomía de dichas dimensiones es la siguiente[107]:

(1ª) - Todo aprendizaje es psicoemosomático, y tiene como sustrato los procesos bioquímicos de las sinapsis neuronales y la transmisión electroquímica de señales en el sistema nervioso, sirviendo de expresión -dichos procesos bioquímicos- a la acción de la mente, iluminada por la Consciencia y bajo el poder de la Voluntad.

[103] Critical Thinking Foundation: «The Critical Mind is A Questioning Mind, Learning How to Ask Powerful, Probing Questions», http://www.criticalthinking.org. (última modificación en Abril 28/2002; visitado en Abril 28 de 2007). // Aun Weor, Samael: «Didáctica del AutoConocimiento», http://sawzone.info (actualizada en Marzo/2007; visitada en Junio 8/2007); aquí se puede descargar gratuitamente en formato PDF.

[104] «Creativity and Innovations Techniques - an A to Z», http://www.mycoted.com (página accesada 165191 veces; última modificación en Abril 18/2006; página visitada en Marzo 27/2007). Aquí se encuentran clasificadas 183 técnicas para el desarrollo de la creatividad y de la innovación. // Sylvan, Peter: «Creativity, Innovation and Problem Solving», Quantumbooks, http://www.quantumbooks.com/Creativity.html (última actualización en Noviembre 21/2005; visitada en Marzo 27/2007).

[105] Urantian Fundation: «The Urantian Book», 1993 – 2007, http://www.urantia.org (visitado en Mayo 23 de 2007).

[106] Thompson, Charles: «Creative Leadership, The Mindset of Innovation», Creative Management Group, USA, 2006. // Paul, Richard: «Critical Thinking: Basic Questions and Answers», Think magazine April 1992, http://www.criticalthinking.org (última modificación en Abril 28/2002; visitado en Abril 28 de 2007).

[107] Caine, Renate Nummela: «12 Brain/Mind Learning Principles in Action», California State University in San Bernardino (CSUSB), December 2004.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

(2ª) – La interacción Consciencia/Mente/Cerebro-Sistema nervioso es de naturaleza social, guiándonos siempre a estar en contacto con nuestros congéneres (familia, amistades, y demás contextos de interacción social), y con los demás seres vivos de la naturaleza (minerales, animales, plantas, habitantes de las dimensiones superiores como "los ángeles"). Y en esta sociabilidad donde confluyen innumerables factores que desencadenan la manifestación de eso que se denomina «*chispazo creativo*».

(3ª) - La búsqueda de Significados, de hallar el por qué de las cosas, de los fenómenos, es innata en los seres humanos, y es insaciable[108]. De esta forma, siempre estamos indagando y cuestionando apreciativa, crítica y creativamente nuestro entorno, del cual tomamos ideas que -aplicadas en otros contextos- son una fuente muy rica de innovaciones, de ideas creativas; es una de las más exitosas técnicas de innovación. La naturaleza (la vida) es nuestra guía y maestra[109]. Veamos algunos ejemplos:

FIGURA 1.3.55 Las nuevas ideas surgen generalmente de la combinación de ideas existentes, en un nuevo contexto o proceso.

- En 1916, un joven científico e inventor estaudinense, llamado Clarence Birdseye, viajó a Canadá en plan de negocios, y observó que las personas en la región del Labrador guardaban los alimentos entre la nieve, conservándolos –así- en los largos periodos invernales. Cuando retornó a USA desarrolló esta idea y lanzó una línea de comidas rápidas enfriadas, persuadiendo a los distribuidores de almacenarlas en enfriadores (refrigeradores), sentando así las bases de la industrialización y comercialización de alimentos refrigerados (conservados en frío). Birdseye posteriormente vendió su negocio a la empresa General Foods Corporation e hizo una gran fortuna. En perspectiva, los pasos de esta invención fueron: estar con una actitud activa de indagación apreciativa y cuestionamiento crítico/creativo; ver una buena idea que soluciona un problema –dentro de un contexto específico-; adaptar dicha idea a otro contexto, en este caso al ambiente de negocios –como lo hizo Birdseye; implementarla y comercializarla.

- Alexander Graham Bell estudió extensamente los mecanismos de transmisión del sonido en el oído humano. Adaptó dicha idea –del contexto natural- construyendo un tambor de aire vibrante que impactaba un diafragma metálico, lo cual lo guió a la invención del teléfono. Y esta misma invención ha sido reconstruída –una y otra vez- combinando muy diversas ideas creativas, hasta la tecnología de teléfonos celulares –de alcance global- de la actualidad.

- El lema, el *leiv motiv*, de la Mesa Redonda se puede adaptar para mejorar e implementar ideas existentes. Tomar las ideas, de negocios, de estudio, etc., en otros contextos, o utilizadas por otras personas, y adaptarlas para una situación específica, es uno de los mejores medios de allegar soluciones novedosas a los problemas que enfrentamos. Amar Bhide de la Harvard Business School ha estudiado el origen y evolución de los nuevos negocios y empresas, encontrando que algo más del 70% de los nuevos negocios que tienen éxito están basados en las ideas que los fundadores de dichos negocios han adaptado de sus anteriores empleos. En retrospectiva, el proceso involucrado es así: tomar una idea en un campo, y con la cual se ha estado familiarizado en todos sus procesos de implementación, y aplicarla con ciertas variantes en otro campo (contexto), mejorando algunos elementos de la idea original.

- La persona que inventó el desodorante roll-on estaba buscando una nueva forma de aplicar un líquido en una superficie. Copió –entonces- la idea de otro campo, el de la escritura, en el cual dicho problema ya estaba resuelto: la pluma estilográfica y en especial el bolígrafo de punta esférica ya utilizaban eficientemente la técnica de esparcir un líquido en una superficie (papel). Adaptó el principio del bolígrafo de punta esférica al desodorante roll-on que ha sido todo un éxito comercial.

- La adaptación de ideas exitosas puede darse entre contextos bastante disímiles. Tal es el caso de Samuel Morse quien fue el inventor del código Morse, y se encontró con el problema de que al enviar señales telegráficas sobre largas distancias, las señales se debilitaban y atenuaban. Un día, cuando estaba viajando en una diligencia (especie de carroza tirada por caballos) notó que el conductor cambiaba los caballos en las estaciones de relevo; entonces adaptó esta idea para establecer estaciones de relevo para las líneas telegráficas, amplificando las señales –periódicamente, en ciertos tramos- hasta llegar a su destino.

[108] Sloane, Paul: «Adopt and adapt ideas to drive innovation», InnovationTools.com 2002-2006, http://www.innovationtools.com, (actualizada en Marzo 16/2007; visitada en Mayo 26/2007). //

[109] Al-Kassim, Mustafá: «Hollar La Maestra Vida», Obra Poética, Volumen 19, Medellín, Colombia, 2007 (inédita).

Hábitos Eficientes de Aprendizaje

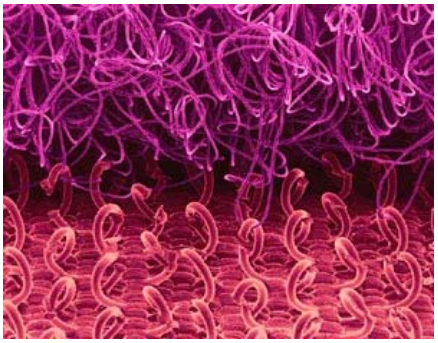


Figura 1.3.56 Ampliación de la vista al microscopio del Velcro, clara imitación de solución de problemas de la naturaleza.

- En 1941 George de Mestral fué a caminar con su perro en las montañas Jura en Suiza. A su regreso, observó que muchas planticas espinosas (especie de «*cadillos*») estaban fuertemente pegadas a sus pantalones y al cabello de su perro; intentó desprenderlas, pero era muy difícil hacerlo. Luego, decidió observarlas al microscopio y vió que estaban formadas por minúsculos ganchitos que se adherían fuertemente a la trama del tejido de sus pantalones y a lo ensortijado del cabello de su perro; entonces, desarrolló un material sintético para imitar a la naturaleza e inventó el Velcro (ver imagen en figura 1.3.56), con sus innumerables aplicaciones prácticas.

(4ª) – La búsqueda de Significados se realiza a través de modelos, o arquetipos, destreza innata de las capacidades de modelación del trinomio Consciencia/Mente/Cerebro-Sistema nervioso, es decir de la facultad de envisionar, entrelazar conceptos, imágenes, arquetipos, en la pantalla mental y analizarlos para entrever, entresacar, nuevos conceptos, nuevas ideas, nuevas relaciones, nuevas formas.

(5ª) – Las estructuras Psicoemocionales son cruciales en los procesos de reconocimiento de modelos, de patrones, y en los resultados de dicho modelamiento.

(6ª) – El trinomio Consciencia/Mente/Cerebro-Sistema nervioso puede ver e interpretar los componentes, o partes, de la realidad, y también puede ver –simultáneamente- la totalidad, es decir que posee el enfoque holístico de la realidad (según el contexto, o marco referencial, en cual se esté ubicado).

(7ª) – Los Procesos de Estudio/Aprendizaje implican un enfocamiento de la atención, es decir una concentración, tanto en lo que se está estudiando como en la percepción periférica (la mayor parte de manera subconsciente). De ahí, que el desarrollar estrategias cognitivas superiores se pueda relacionar, en un contexto más amplio, los materiales sujeto de aprendizaje, logrando conformar redes cognitivas neuronales muchos más amplias y enriquecidas, todo lo cual propicia un aprendizaje más profundo y de calidad. Esta capacidad se potencia cuando el discente se apersona de las técnicas de Autoobservación y hace un esfuerzo consciente para asociar los objetos e imágenes del entorno periférico circundante, y de la psicoemotividad actuante, con los contenidos, las estructuras conceptuales de un tema, cuando se está –por ejemplo- en una clase de una asignatura o en una conferencia.

(8ª) - Los Procesos de Estudio/Aprendizaje siempre involucran los procesos de la mente consciente y los procesos de la mente subconsciente. Recuérdese que los humanos tenemos lo que se denomina el «*iceberg cognitivo/conscientivo*» según el cual sólo una fracción de la mente, y de las estructuras internas, es consciente (entre un 2% a 3%, en las personas "comunes y silvestres"), y el resto (97% ó 98%) se encuentra enfrascado en los diversos niveles y subniveles de subconsciencia, inconsciencia e infraconsciencia (realmente en las «*garras del ego*», del conjunto de «*agregados psicológicos*» que nos caracteriza). Las investigaciones sobre la estructura y desarrollo de la consciencia humana, de la mano de las Ciencias Cognitivas, de la Neurociencia, de los estudios y prácticas sobre la Revolución de la Consciencia, apuntan a que es posible llevar la luz de la consciencia, el poder de la mente y la voluntad, los atributos portentosos de La Esencia –esa Chispa Divinal en nosotros- a los recovecos de la subconsciencia, rescatando talentos, capacidades, habilidades y poderes que permanecen normalmente ocultos, latentes, en estado potencial, y que normalmente –en la inmensa mayoría de personas- se desaprovechan.

(9ª) – Los procesos de la memoria se estructuran en dos niveles bién diferenciados: el archivo, almacenaje, de hechos individuales, y de destrezas; y el efecto de dar sentido a las experiencias, a esos hechos almacenados, a esas destrezas adquiridas, mediante asociaciones cognitivo/psicoemocionales en los diferentes niveles y escenarios contextuales en las estructuras cognoscitivas internas.

(10ª) - Los Procesos de Estudio/Aprendizaje implican una secuencia incremental de adquisiciones. Tales adquisiciones se dan en las estructuras internas del que aprende, en las destrezas y habilidades adquiridas, y en las aplicaciones prácticas d elo

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

aprendido. Dicho proceso incremental se da en un contexto bien delimitado, a unos ritmos definidos por el que aprende, y en unos tiempos determinados por muy diversos factores, inherentes –unos- al proceso mismo del aprendizaje; dependientes –otros- del contexto, recursos y técnicas empleadas; y determinados –los demás- por las capacidades, objetivos y metas del que aprende.

(11ª) – El aprendizaje complejo es potenciado por los desafíos, las motivaciones y automotivaciones, y es inhibido por las amenazas asociadas con la desesperanza, la falta de motivación externa e interna, por factores restrictivos del entorno de aprendizaje y los «*atractores nocivos*» –conformantes de los «*distractores antiaprendizaje*»- que desvían la atención y todo el aparato observacional hacia eventos, circunstancias, objetos, personas, actividades fuera del contexto de los Procesos de Estudio/Aprendizaje. Prácticamente, la acción más nefasta de los «*atractores nocivos*»

(12ª) – Cada estructura trinómica Consciencia/Mente/Cerebro-Sistema nervioso posee una organización única. Bien lo dice la "sabiduría popular": «*cada cabeza es un mundo*»[110], es decir que es innumerable la cantidad de formas de pensar, de perfiles de personalidades, de estructuras cognitivas/conscientivas que las personas pueden exhibir.

Las empresas que internacionalmente son líderes en la gestión de la creatividad organizacional son rankeadas periódicamente según el número de patentes, como se ilustra en la tabla siguiente[111]:

TABLA 2. Ranking internacional reciente de las principales empresas multinacionales con respecto a la creatividad, reflejada en el número de patentes.

Rank 2005	(2004)	# de Patentes	Empresa
1	1	2,941	IBM
2	3	1,828	Canon Kabushiki Kaisha
3	4	1,797	Hewlett-Packard Development Company, L.P.
4	2	1,688	Matsushita Electric Industrial Co., Ltd.
5	6	1,641	Samsung Electronics Co., Ltd.
6	5	1,561	Micron Technology, Inc.
7	7	1,549	Intel Corporation
8	8	1,271	Hitachi, Ltd
9	9	1,258	Toshiba Corporation
10	11	1,154	Fujitsu Limited

Como se puede apreciar, la empresa IBM tiene el liderazgo de nuevo, que había perdido transitoriamente, registrando un promedio de 10 patentes cada ocupado día de los negocios. Y esta es una constante en las empresas exitosas: tienen una eficiente gestión de la creatividad a todo nivel organizacional, empleando diversas categorías de estrategias.

[110] Tradición oral de esta región del mundo; este dicho, o refrán, –y muchos otros- se le oía comúnmente a los padres y a los abuelos. El refranero popular ha recogido muchas de estas tradiciones. // Uribe-Tirado, Alejandro: «Los refranes, herramienta de sensibilización y formación en gerencia de servicios y mercadeo de la información», Biblios, Año 5, No. 18-19, Abril-Septiembre de 2004, Escuela Interamericana de Bibliotecología, Universidad de Antioquia, Medellín (Colombia). // Naranjo, Daniel: «Arrieros somos…», http://danielnaranjo.blogspot.com (actualizada en Mayo 27/2007; visitada en Junio 3/2007). // García, Carlos y Muñoz, César: «Refranero antioqueño », Editorial Universidad de Antioquia, Medellín, 1996. // Cadavid Misas, Roberto (Argos): «Refranes y dichos », Editorial Universidad de Antioquia, Medellín, 1996. // Tarnovska, Olga: «Sobre los refranes de *El Quijote*», Departamento de Lengua Española, Universidad Kyung Hee, Republica de Corea, Febrero 2005. // Covarrubias, Jorge: «El habla popular en Medellín impacta a los académicos», Marzo 23/2007, http://www.azcentral.com (visitada en Junio 3/2007). // TodaCololbia.com: «Refranes Colombianos », Bogotá, Colombia, http://www.todacolombia.com/refranescolombianos.html (revisada en Agosto 7/2006, visitada en Junio 3/2007).

[111] Jpb.com: «Report 103», Enero 27 de 2006, Issue 74, Bwiti bvba of Belgium, http://www.jpb.com/report103/ (visitada en Mayo 26/2007). // Yew Kam Keong: «Getting People Excited about Creativity»,Report 103: The Innovation eJournal, Enero 2006, Bwiti bvba of Belgium, http://www.jpb.com/report103/ (visitada en Mayo 26/2007).

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

Como bien lo establece un estudio reciente[112] «de todas las funciones estratégicas de la mayoría de las empresas, [especialmente en las 1000 más exitosas del mundo], la innovación posee el mayor valor competitivo – sin embargo, es administrada con la menor disciplina». Este es un sombrío panorama. Sin embargo, se hacen ingentes esfuerzos internacionales por lograr empoderar a las personas y a las empresas, en los procesos cognitivos/conscientivos, por cuanto de sobre se sabe que es la única salida para ser competitivo y para sobrevivir. Las leyes de evolución y selección son tajantes, inmisericordes, jalonando siempre hacia la perfección. Y en este sentido se prevee mayores y mejores esfuerzos en pos de obtener la concreción de los más altos talentos creativos en la mayoría de las personas

Aunque la lista de estrategias, que compaginan las dimensiones arriba anotadas, para incentivar y desarrollar nuestra creatividad, es muy extensa, se sintetizará en unas siete categorías, que se explican a continuación y cuya lista es la siguiente: (1) – Las nuevas ideas surgen de conceptos conocidos; (2) – las nuevas ideas son únicas, no balanceadas; (3) – la Creatividad es potenciada por el descubrimiento de relaciones entre las ideas; (4) – la mejor forma de incentivar la creación de nuevas ideas es mediante el proceso de incentivar la propia «*chispa creativa*»; (5) – apersonarse de estrategias y técnicas para empoderar la propia Creatividad; (6) – la bitácora de ideas creativas, es decir el registro diario de nuevas ideas; (7) – el desarrollo de las Facultades Internas, mediante técnicas superiores de Autocuidado, permite elevar los niveles conscientivos, de apertura mental, de empoderar la intuición y la inspiración.

FIGURA 1.3.56 Aunque la Creatividad es un atributo genérico de la especie humana, las personas difieren mucho en la variante específica de Creatividad que poseen. Los que resuelven el cubo Rubik ágilmente, por ejemplo, pueden ser poco duchos en matemáticas, o en jugar ajedrez, o en resolver problemas prácticos, o en enamorar; y a la visconversa también se aplica.

PRIMERA ESTRATEGIA: NUEVOS IDEAS SURGEN DE CONCEPTOS CONOCIDOS. En los Procesos del Pensamiento Crítico/Creativo, la Creatividad juega un papel crucial, permitiendo establecer diversas posibilidades de solución de problemas, de presentar las ideas, o de obtener nuevos y mejores esclarecimientos para viejas ideas, y como utilizar todo ello de manera eficiente. Una nueva idea, una nueva serie de conceptos, puede estar relacionada con una nueva teoría, un nuevo producto o servicio, una nueva solución a un problema, o un nuevo concepto apreciativo de una obra de arte.

Con el concepto «*nuevo(a)*» se quiere significar algo que se produce (ideas, servicios, apreciaciones, productos, soluciones) que es distintivo, especial, en contraste con lo existente. Las implicaciones prácticas apuntan a que a fín de ser creativos, debemos ser capaces de desviarnos del pensamiento, y las formas de ver las cosas, los fenómenos, los procesos, etc., tradicionales u ortodoxos; es decir, que debemos tener la destreza de ir contra la corriente, de no aceptar las soluciones tal cual son, sólo porque es lo establecido, porque es la costumbre, porque así se ha hecho siempre, o porque así se ha pensado siempre, en cualquier contexto y a cualquier nivel. Ello implica la capacidad de aceptar retos, desafíos, ir más allá de la sola aceptación de instrucciones a seguir, de respetar el *status quo*; ser capaces de explorar lo que hasta ahora ha causado temor de ser explorado, de lo que hasta ahora ha sido tabú, o se ha dado por sentado por el síndrome de la «*inercia paradigmática*». Obviamente, desarrollar tal tipo de actitudes conlleva una gran fuerza de carácter, una inmensa capacidad de pensar por cuenta propia, de desoir las voces del rídiculo (los «*ídolos culturales*» de que hablaba Bacon[113]), tener una ansia exploratoria, estar comandado/a por esa inmensa curiosidad y capacidad de asombro que debe caracterizarnos como seres humanos, en este estadio evolutivo/conscientivo. Las buenas noticias son que este tipo de actitudes son aprendibles, las podemos interiorizar, hacerlas partes inherentes a nuestras estructuras internas psicoemocionales, cognitivas, mentales, conscientivas.

Pero ¿de dónde surgen las nuevas ideas, las ideas creativas? Y ¿cuáles son las estrategias y técnicas que nos permiten tener esas ideas creativas, a partir de las existentes? Las respuestas a estas dos preguntas no son simples ni fáciles. Una respuesta a la primera pregunta es que las nuevas ideas son generalmente ideas existentes reestructuradas en otra forma, con atributos adicionales –más enriquecida, o con menos características –más simples, que una idea existente; de ahí que resulte universalmente válido lo que dijo Salomón hace milenios: «*no hay nada nuevo bajo el Sol*»[114]. Esto se aplica no sólo a la generación de nuevos conceptos o estructuras teóricas, sino –también- en el lanzamiento de una nueva moda o tendencia cultural, en el desarrolló de nuevos bienes y servicios, en la investigación de nuevos diseños, en nuevas formas de resolver viejos problemas, en la solución de los nuevos problemas – especialmente los de gran complejidad.

[112] Jaruzelski, Barry; Dehoff, Kevin; and Bordia, Rakesh: «The Booz Allen Hamilton Global Innovation 1000: Money Isn't Everything», Strategy + Business, Issue 41, Winter 2005, www.strategy-business.com (visitada en Mayo 26/2007).

[113] Bacon, Francis: «Essayes» (1625), «New Organon, Book I - Aphorisms 39-68 » (1620), The Internet Encyclopedia of Philosophy, http://www.utm.edu/research/iep/b/bacon.htm, 2006, (visitada en Mayo 23/2007).

[114] «Read The Bible online», Ecclesiastes, chapter 1, vers. 9, *All bible verses are taken from The Holly Bible KJV version,* http://www.hbcsingapore.com/bible/read.php?op=Ecclesiastes%201, (visitada en Mayo 27/2007).

Para obtener una respuesta a la segunda pregunta, considérese –en términos generales- que las ideas se componen de diferentes elementos conceptuales, y se llega a la obtención de nuevas ideas mediante la combinación de diferentes ideas existentes, dejando de lado algunos elementos, o reemplazando algunos elementos por otros, o reorganizando la disposición original de los elementos. En el caso – a modo de ejemplo- de un teléfono móvil (un teléfono celular), la idea es –por supuesto- la combinación inteligente de la transmisión inalámbrica de información (ya en uso) y del teléfono (ya inventado); y surgen variantes del teléfono móvil al combinarlo con los servicios de la Internet, con las estaciones de televisión, con las emisoras de radio, y otros servicios especializados de la transmisión de información, además de combinarlo con formas ya existentes de entretenimiento.

En esta primera estrategia, surge la cuestión de las implicaciones prácticas con respecto a los ingredientes para formar las nuevas ideas; dichos ingredientes que propician, o desencadenan, la creatividad, el «*chispazo creativo*», en un momento y contexto dados, dependen sustancialmente del almacenaje, o registro, de ideas disponibles para recombinarlas. Si una persona tiene un limitado dominio de conocimiento (es iletrada, por ejemplo), se tendrán –en general- pocos recursos cognoscitivos para efectuar diseños de calidad en la formación de nuevas ideas; no obstante, puede efectuar recombinaciones creativas de ideas –incluso llegar a hacer grandes invenciones- si tiene buenas dotes de inteligencia kinestésica, artesanal/práctica/empírica, combinada con la experiencia y con un cierto bagaje de heurísticas, de «*malicia indígena*».

En los contextos culturales actuales, la curiosidad intelectual, la capacidad de asombro y una amplias base de conocimientos ayudan significativamente al empoderamiento de la Creatividad; y este empoderamiento es aún mayor si las personas efectúan un esfuerzo deliberado y metódico por adquirir y poner en práctica técnicas de desarrollo de la Creatividad, teniéndose, entonces, una base más amplia de conceptos, teorías, experiencias, datos, de entre los cuales escoger. Esto es también explicativo del por qué cuando se trata de resolver diversas categorías de problemas, se requiera la participación de expertos, o de personas muy experimentadas en las áreas en cuestión. Precisamente, esas personas expertas tienen amplias bases cognoscitivas y han desarrollado ciertas estrategias empíricas, llamadas heurísticas, la «*malicia indígena*», que le permiten resolver más y mejores problemas, en ciertas àreas específicas.

FIGURA 1.3.57 Mediante esta serie de preguntas triviales –pero incisivas- es posible obtener información pertinente para la generación de nuevas ideas, en el ejercicio de las dotes creativas.

La curiosidad continua sobre los fenómenos del mundo exterior, y del mundo interior; la mentalidad positiva, de enfoques asertivos; la nutrición balanceada que permite al cerebro con sus sinapsis neuronales y al sistema nervioso y demás órganos tener los nutrientes adecuados y en proporciones correctas para sus eficientes funcionalismos; el ser capaz de arriesgarse a experimentar y a aprender del ensayo/error; a replantear los desafíos empleando el pensamiento metafórico y paradójico; la utilización intensiva de las preguntas mágicas[115]: ¿Qué?, ¿Por qué?, ¿Para qué?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Cómo?, ¿Quién/A quién?; permiten tener un terreno suficientemente abonado –dentro de las estructuras internas psicoemocionales, cognoscitivas, conscientivas- para lograr la aplicación exitosa de las técnicas de aprendizaje de largo alcance, del «*Aprender a Aprender*» con miras a un aprendizaje de calidad, de altos desempeños, y de extrema competitividad.

El humor[116] es fundamental para efectuar la catarsis psicoemocional que desintoxica todas las estructuras cognoscitivas, el sistema nervioso, mediante la activación de un flujo benéfico de endorfinas; y si –además- se practican rutinas especiales de adiestramiento para que se ejercite la mente y el cerebro con ejercicios neuróbicos –por ejemplo- logrando que tanto el cerebro y el sistema nervioso se mantengan a tono y funcionen ergonómicamente, es posible lograr con un mínimo esfuerzo grandes resultados.

[115] Poem by Rudyard Kipling: «I keep six honest serving-men/ (They taught me all I knew);/ Their names are "What" and "Why" and "When" / And "How" and "Where" and "Who" ...», following the story "Elephant's Child" in "Just So Stories", Last updated 1st November, 1997 (visitada en Marzo 27/2007), http://members.optusnet.com.au/~charles57/Creative/Techniques/elephants_child.htm .

[116] Temple, Regina: «Critical and Creative Thinking and Humor», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), September 1992 (USA).

Figura 1.3.58 El balance entre los procesos creativos y las exigencias prácticas de solución de problemas es logrado exitosamente cuando las personas han sido entrenadas en las estrategias y técnicas de los Procesos del Pensamiento Crítico/Creativo.

SEGUNDA ESTRATEGIA : LAS NUEVAS IDEAS SON ÚNICAS, NO BALANCEADAS. Sin embargo, la Creatividad no es solo cuestión de recabar nuevas ideas. La categoría de Creatividad que más se valora es aquella que propicia la generación de nuevas ideas de utilidad práctica, ideas que satisfacen una necesidad, o ideas que definen una tendencia efectuando un gran impacto –en especial mercadotécnico, o comercial, o científico, o industrial.

La Creatividad puede ser de tipo cognitivo o de tipo artistico. La Creatividad artística consiste –principalmente- en la creación de obras de arte o en la generación de expresiones artísticas, en las cuales las ideas, los conceptos y emociones integran varias formas de arte. Los procesos del Pensamiento Crítico/Creativo, en un trinomio Consciencia/Mente/Cerebro bien educado y estructurado, permiten una cabal aplicación de las inteligencias de tipo artístico (musical, poética, literaria, escultórica, etc.). Sin embargo, en un diseño de ingeniería –por ejemplo- hay un componente esencial que tiene que ver con el diseño de calidad, el buen gusto, con la gracia, la amigabilidad, la belleza en las formas y en la proporción, todas ellas características típicas de la expresión artística[117].

Tradicionalmente, los Procesos del Pensamiento Crítico/Creativo hacen énfasis en la Creatividad Cognitiva/Intelectual, o simplemente Creatividad Cognitiva, que es el componente esencial de los Procesos de Estudio/Aprendizaje en las ingenierías y demás profesiones técnicas. La Creatividad Cognitiva/Intelectual es el mecanismo más usual para allegar soluciones inteligentes a problemas prácticos o teóricos, en todas las disciplinas del saber humano, ya se trate de de crear una nueva teoría científica, de lanzar un nuevo producto comercial, o establecer una nueva líneas de servicios, o de implantar un nuevo método de trabajo[118].

La Creatividad Cognitiva/Intelectual se puede considerar dividida en dos partes: (1ª) – la generación de nuevas ideas de utilidad práctica; y (2ª) – la evaluación, modificación y adaptación de las nuevas ideas en la efectiva resolución de problemas. Cuando se utilizan las nuevas ideas, para resolver un problema, los Procesos del Pensamiento Crítico/Creativo se constituyen en el marco referencial imprescindible para determinar la relevancia, pertinencia y efectividad de la idea. Por ejemplo, para diseñar, construir y lanzar una nave espacial para contactar un asteroide que amenaza a la Tierra, se debe pensar con consistencia lógica y no violar las leyes de la Física. La evaluación de cualquiera propuesta que resuelve un problema complejo requiere utilizar los mejores atributos del Pensamiento Crítico/Creativo[119].

Es posible combinar varias técnicas para el desarrollo de nuevas ideas, decantarlas, evaluarlas, y adaptar las más útiles desde el punto de vista práctico. Es buena estrategia mantener un banco de ideas consideradas en las diferentes sesiones de trabajo, pues con frecuencia, algunas ideas que se han descartado en la solución de un problema pueden servir –con algunas modificaciones- para resolver otros problemas en contextos diferentes. Dicho banco de ideas, o «*bitácora de ideas*», se puede llevar manualmente en una agenda, o cuaderno, o en fichas elaboradas en papel, organizadas alfabéticamente o por algún otro tipo de clasificación; también –y en forma paralela- se puede emplear herramientas de software – "paquetes"- que son un ayuda valiosa para llevar y actualizar registros, como en un manejador de bases de datos. Con herramientas online de trabajo cooperativo se puede tener la participación de muchas personas en la conformación de glosarios, y diccionarios de ideas y conceptos[120].

[117] Albert, Maura: «Promotion of Critical and Creative Thinking Skills through the Teaching of Poetry», May 1985. // Beal, Carol: «The Relationship of Empathy to Effective Speaking: Critical and Creative Thinking in the Speech Process», University of Massachusetts (UMB), Boston (USA), September 1991. // Bell, Marlene: «An Exploration of Personal Process as Manifested in Painting», UMB, May 1991. // Buckley, Elizabeth: «A Thinking Skills Approach to the Humanities», UMB, May 1993. // Byerly, Victoria: «Literacy as a Source for Critical Consciousness Thought, Language, and Concept of Self», UMB, May 1988. // Cairns, Gloria: «Critical Thinking in the Workplace», UMB, June 1997. // Hill, Robeert C. and Levenhagen, Michael: «Metaphors and Mental Models: Sensemaking and Sensegiving in Innovative and Entrepreneurial Activities», Journal of Management, Vol. 21, No. 6, 1057-1074 1995. // Harris, Robert: «Introduction to Creative Thinking», July 1, 1998, http://www.virtualsalt.com (visitada en Mayo 25/2007).

[118] Abrons, Jeanne: «Accessing the Creative Process»,UMB, May 1992. // Alschuler, Alfred: «Education and the Cognitive Development of Creativity», UMB,June 2000. // Baines, Maureen: «Critical and Creative Thinking Through Space Exploration», (Thesis), Christa McAuliffe Space Center in Framingham, Massachusetts (USA), June 1996. // Carlin, Joseph: «Critical and Creative Thinking for Nutritionists: A Training Program», UMB, December 1990. // Cohen, Roberta: «Altering Habit-Bound Thinking Through a Critical Thinking Skills Approach to Children's Literature», UMB, May 1980. // Collier, Lisa: «Empathy, Critical Thinking, and Creativity: Theories, Training, and Interrelationships», UMB, December 1990. // Conley, Maggie: «Using Critical and Creative Thinking Skills to Enhance Integrity in Business Organizations», UMB, December 1996. // Cotter, Bernie: «Critical Thinking Skills in a Meteorology Curriculum», UMB,May 1992. // **Cronin**, Peggy: «Richard Paul, Gloria Anzaluda, and Mestiza Consciousness: Shifting the Borders of Critical Thinking», UMB, September 1997.

[119] Cunningham, Mary: «A Critical and Creative Thinking Curriculum Guide», UMB, September 1986. // Bennett, Anne Marie: «Inner Voices of Creativity: Staying in Contact with the Divine», Copyright © 2000 –2007 Creativity Portal.

[120] Véase, por ejemplo, el ambiente MOODLE, que es un software complejo del tipo "open source" (software libre), http://ciencias.unalmed.edu.co/moodle (visitada en Junio 8/2007).

Hábitos Eficientes de Aprendizaje

FIGURA 1.3.59 Establecer redes entre diferentes conjuntos de ideas resulta fructífero, en especial cuando se trata de resolver problemas complejos. Es conveniente utilizar software que facilita rastrear las ideas, relacionarlas para generar nuevas ideas.

TERCERA ESTRATEGIA: LA CREATIVIDAD ES POTENCIADA POR LA HABILIDAD DE DETECTAR CONEXIONES ENTRE LAS IDEAS. El registro de ideas proporciona los ingredients principales para generar otras ideas, pero es necesario tener en cuenta que –frecuentemente- las ideas más útiles provienen de las fuentes más inesperadas, como lo atestigua la experiencia de los casos de invenciones famosas. Por ejemplo, una campaña mercadotécnica exitosa puede basarse en ciertos estudios psicológicos de los consumidores, relacionar ciertas tendencias culturales y las estadísticas gubernamentales –y de otras fuentes- sobre los perfiles de consumo e ingreso de las familias. Esto implica que es necesario ver las conexiones –muchas de ellas no aparentes- entre disciplinas o áreas cognitivamente disímiles, pero que suministran esclarecimiento para el problema que se intenta[121].

FIGURA 1.3.60 Un nadador en las Olimpíadas Sydney 200 luciendo un traje de baño sintético cuyo diseño emula la piel de los tiburones.

Como otro ejemplo concreto, considérese el vestido de baño llamado «piel-rápida» que fue introducido por la empresa Speedo alrededor de 1996. Una de las consideraciones claves en el diseño de trajes de baño para los atletas de la natación es reducir la resistencia total sobre la superficie del agua. Los investigadores de la empresa observaron que los tiburones se pueden mover muy rápido en el agua debido –en parte- a sus espinas dorsales en forma de V. Los investigadores, entonces, diseñaron un traje de baño sintético, emulando la piel de los tiburones que producía menos resistencia y turbulencia al nadar. En las Olimpíadas de Sydney 2000, 28 de las 33 medallas Olímpicas Doradas fueron ganadas por nadadores que vestían tal tipo de traje de baño, comprobando el éxito del diseño.

En síntesis, las personas consideradas como muy creativas son capaces de explorar conexiones entre ideas que surgen en áreas, o disciplinas, cognitivamente disímiles[122]. Esto implica en primer término que se tiene una amplias base de ideas, conceptos, iniciativas, de conocimientos; las personas muy creativas tienen –generalmente- una muy variada gama de lecturas, intereses, actividades, con un alto sentido de la curiosidad, extrema capacidad de asombro, y son capaces de explorar tópicos, realizar trabajos y experimentos que no tienen remuneración inmediata[123].

Además, se aseguran que sus procesos de aprendizaje sean exitosos, aplicando variadas técnicas de desarrollo de sus destrezas cognitivas y creativas, que les facilitan poder entrever inteligentemente conexiones no aparentes entre conceptos claves; son conscientes de que los Procesos de Estudio/Aprendizaje son complejos y que van mucho más allá que la simple memorización de conceptos y datos sueltos de información; igualmente, cultivan un enfoque holístico para abordar la solución de problemas, pero a la vez ponen atención a los detalles, lo cual les permite apreciar un problema desde diversos ángulos, reformulándolo sistemáticamente con el fin de obtener un más amplio entendimiento de la situación bajo estudio.

[121] Tocci, Robert Alfred: «Critical Thinking Skills and Motivation: A Model for Literature», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), September 1987 (USA). // Vendetti, Thomas: «A Thinking Skills Approach to Affirmation and Conflict Resolution», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), May 1990 (USA). // Basadur, Min; Runco, Mark-A.; Vega, Luis-A.: «Understanding How Creative Thinking Skills, Attitudes and Behaviors Work Together: A Causal Process Model», Journal-of-Creative-Behavior; Vol. 34 No. 2 pp. 77-100, 2nd Qtr 2000. // Hong, EunSook; O'Neil, Harold F.: «Instructional strategies to help learners build relevant mental models in inferential statistics», Journal of Educational Psychology. 84(2), Jun 1992, 150-159.

[122] Masiero, Matt: «A Critical and Creative Thinking Guide to Achieving Success in Coaching», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), June 1998 (USA). // Sadowski, Mary-A. and Connolly, Patrick-E.: «Creative Thinking: The Generation of New and Occasionally Useful Ideas», Engineering-Design-Graphics-Journal; Vol. 63 No. 1pp. 20-25 Winter 1999. // Barak, Moshe and Doppelt, Yaron : «Integrating the Cognitive Research Trust (CoRT) Programme for Creative Thinking into a Project-Based Technology Curriculum», Research-in-Science-and-Technological-Education; Vol. 17 No. 2 pp.138-151, Nov 1999.

[123] Zwicker, David: «Transfer of Learning: An Inquiry into the Generalizability of Metacognitive Thinking Strategies», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), December 1998 (USA). // Mooney, G.-A.; Fewtrell, R.-F.;and Bligh, J.G.: «Cognitive Process Modelling: Computer Tools for Creative Thinking and Managing Learning», Medical-Teacher; Vol. 21 No. 3 pp. 277-280 May 1999. // Le-Storti, Anthony-J.; Cullen, Patricia-A.; Hanzlik, Edith-M.; Michiels, Jean-Marie; Piano, Lois-A.; Ryan, Patricia-Lawless; Johnson, Wendee: «Creative Thinking in Nursing Education: Preparing for Tomorrow's Challenges», Nursing-Outlook; Vol. 47 No. 2 pp.62-66 Mar-Apr 1999.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

FIGURA 1.3.61 Cada persona es única en la forma como enfoca los problemas y aplica sus propias destrezas cognitivas.

CUARTA ESTRATEGIA: IDENTIFICAR Y CULTIVAR SU PROPIA «*CHISPA CREATIVA*». A partir de los trabajos en las ciencias cognitivas y en las disciplinas de las neurociencias, se han identificado un grupo de diversos atributos, talentos, destrezas, o habilidades que caracterizan a las personas creativas, tales como[124]: curiosidad, que les permiten indagar siempre el por qué de las cosas, las relaciones de causa-efecto de los fenómenos; capacidad de asombro, cuyo funcionalismo principal es ver las diferentes realidades en forma holística, como un flujo constante –ininterrumpido e inteligible- de relaciones[125]; búsqueda de problemas, de una manera proactiva, indagando apreciativamente por las características de los problemas, y enfocando cada problema, cada crisis, como una oportunidad interesante de involucrarse en ella; asume desafíos y disfruta enfrentándolos; posee una mentalidad optimista, con alta dosis de autoestima, autoasertividad, que le permite mirar siempre el lado positivo de las cosas, de las circunstancias, de los fenómenos, de las personas; una mente activa, pero flexible, les permite manejar un entorno paradigmático, una cultura, pero –a la vez- ser capaz de ir contra la ortodoxia imperante cuando las circunstancias lo ameritan, manejando con éxito supuestos desafiantes; sus capacidades creativas están a la par con la imaginación creadora, destreza que les permite –aunada a la intuición y a la inspiración- llegar rápidamente a formular estrategias de soluciones de problemas complejos; sus estructuras psicoemocionales son sanas, manejando altos niveles de Inteligencia Cognoscitiva/Emocional y Social; la perseverancia apreciativa enmarca un esfuerzo duro y continuado en pos de objetivos claros, lo cual les permite no darse fácilmente por vencidas, dentro de un contexto referencia de un inteligente Proyecto Creativo de Vida.

También, los diferentes hallazgos investigativos –a nivel internacional- han identificado y caracterizado un grupo básico de inteligencias, denominadas Inteligencias Múltiples[126], de las cuales cada persona posee varias, pero las personas muy creativas hacen un uso intensivo y proactivo de las propias. Dicho conjunto se conceptualiza así: (1) - inteligencia abstracto-lógico-matemática, propia de los científicos, técnicos, ingenieros; (2) - inteligencia lingüística propia de escritores, poetas, oradores, políticos, abogados; (3) - inteligencia aural-musical, inherente a todo gran músico; (4) - inteligencia kinestésica, encontrada en los gimnastas, deportistas, atletas de todo tipo; (5) – inteligencia visual-espacial, muy desarrollada en los diseñadores, inventores, escultores; (6) – inteligencia interpersonal, expertos en relaciones públicas, vendedores, interacción con el público; (7) – inteligencia intrapersonal, el cultivo del mundo interior, ascetas, santos profetas, místicos de todas las épocas y latitudes.

Igualmente, se han identificado y caracterizado las destrezas cognitivas, las estrategias y estilos de aprendizaje que las personas emplean en los Procesos de Estudio/Aprendizaje[127]. Dichos estilos de aprendizaje están íntimamente relacionados con las inteligencias múltiples que cada uno posee.

Al desarrollar y aplicar su propia «*chispa creativa*»[128], las personas combinan sinérgicamente las habilidades creativas, las inteligencias múltiples que les son peculiares en mayor grado, y los individuales estilos de aprendizaje[129]. Por ejemplo, al aplicar la Creatividad Cognitiva/Intelectual en la solución de problemas, las personas generalmente siguen varias etapas (o pasos):

(1ª) – Efectúan un proceso de exploración, búsqueda, investigación de más información. Ello puede implicar la obtención de datos relevantes de fuentes científicas o de expertos; el estudio de la historia del problema, y en especial de las muy diversas ideas que se han expuesto; indagar los casos de estudio de las personas que han enfrentado problemas similares; pensar, analizar, situaciones análogos, en otros contextos, y cómo se han resuelto allí problemas que en alguna medida son análogos al que se pretende solucionar; solcializar el problema hablando con diversas personas sobre el asunto.

[124] Pujol, Alfonso: «Educating for Creative Thinking in Engineering», Paper presented at the International Conference on Engineering Education (18th, Rio de Janeiro, Brazil, August 17-20, 1998). // DeFigueredo, Neuza: «Using Science Misconceptions for Developing Critical Thinking in Learners and Teachers», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), December 1994. (USA).

[125] Capra, Fritjof: «La Trama de laVida», 4ª edición, Editorial Anagrama, Barcelona (España), Octubre de 2002.

[126] Gardner, Howard: «Multiples Intelligences», 1985.

[127] Mills, Dennis W.: «Applying What We Know Student Learning Styles», 2002, http://www.csrnet.org , (última actualización Ddec. 1/2002; visitada Abril 21/2005).

[128] Lau, Joe and Chan, Jonathan: «Critical Thinking Web, Creative Thinking/The creative cycle», http://philosophy.hku.hk/think/creative, (visitada en Marzo 27/2007). // Freeman, Kelly: «Inviting Critical and Creative Thinking into the Classroom», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), (Thesis), June 1999 (USA).

[129] Daubenspeck, Jan: «The Influence of Critical and Creative Thinking Skills on Curriculum Design and Course Teaching Strategies», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), (Thesis), September 1997 (USA). // Sharot, Tali; Martorella, Elizabeth A.; Delgado, Mauricio R.; and Phelps, Elizabeth A.: «How personal experience modulates the neural circuitry of memories of September 11/2001», The National Academy of Sciences of the USA, January 2, 2007, Vol. 104, No. 1, pp. 389–394.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

(2ª) – Estudian las conexiones entre las ideas. Resaltando las que guían a la solución del problema, o permiten plantear estrategias de solución.

FIGURA 1.3.62 Muchos inventos y creaciones artísticas han tenido lugar durante el sueño. Fuente: Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R. & Born, J. "Sleep inspires insight" *Nature*, 427, 352 - 355, doi:10.1038/nature02223 (2004).

(3ª) – Relajarse, descansar y dejar actuar la mente subconsciente. Muchas veces, después de lidiar con la solución de un problema, de tener muchas ideas y conexiones de ideas en la cabeza, el «*chispazo creativo*» surge cuando menos se piensa, tomando una ducha (en el baño), inmediatamente al despertar después de un sueño reparador, haciendo una caminata, hablando de temas intrascendentes con otras personas, recostado escuchando música, en un sesión de meditación interior, realizando unos ejercicios de yoga, incluso como una vívida y reveladora experiencia onírica, etc. Según cierta anécdota, Albert Einstein escribió parte de la «*Ley de la Relatividad*» a partir de un sueño en el cual iba con su hermano en un trineo, a toda velocidad descendiendo por una pendiente, y veía cómo la luz se combaba. Buena parte de la obra poética de Mustafá Al-Kassim ha sido inspirada a partir de experiencias oníricas y visiones[130]. En la figura 1.3.62 (página 62) se presentan algunos casos en los cuales lo parasensorial y lo onírico estuvo involucrado en el «*chispazo creativo*».

(4ª) – Comprobar la idea que establece la solución al problema, experimentar y comprobar, implementar la solución.

FIGURA 1.3.63 Utilizar ciertas heurísticas, o regularidades empíricas, muchas de ellas expresadas como dichos o refranes, ayuda muchísimo a activar la propia «*chispa creativa*».

También ayuda mucho a activar la «*chispa creativa*», el emplear heurísticas[131], o regularidades empíricas, muchas de ellas expresadas como dichos, refranes, que entremezclan ideas o conexiones entre ideas proporcionando perspectivas diferentes, ángulos de vista novedosos, enfoques nunca antes ensayados, formulación diferente del problema, que facilitan la canalización de esas ideas estructurantes de una estrategia de solución del problema en cuestión.

FIGURA 1.3.64 las estructuras paradigmáticas guían siempre hacia unas perspectivas fijas, estereotipadas. ¿Qué ve el lector aquí? ¿Una mujer joven o una mujer vieja? ¡Puede cambiar de perspectiva a voluntad?

«Y es que en el mundo traidor nada hay verdad ni mentira, / Todo es según el color del cristal con que se mira» D. Ramón de Campoamor (*Doloras*)

Y ese cristal con que se mira está constituído –precisamente- por las estructuras paradigmáticas de las personas, que son –en repetidas ocasiones- un serio obstáculo para lograr desarrollos superiores de la Creatividad. Es conveniente trabajar en los procesos que facilitan tener una mente flexible, ser capaz de

[130] Al-Kassim, Mustafá: «Obra Poética», Volúmenes 1-20 (inédita).

[131] Lau, Joe and Chan, Jonathan: «Critical Thinking Web, Creative thinking/ Heuristics for creative thinking», http://philosophy.hku.hk/think/creative, (visitada en Marzo 27/2007).

mirar una situación, un problema, desde diversos enfoques, desde diversas perspectivas. Son fuentes valiosísimas en este sentido: tener a la mano, o hacer la indagación, de estudios comparativos sobre el problema que se está resolviendo; aplicar –en todo o en parte- teorías anteriores, aunque sean un poco antiguas, a la solución del problema, para ver como encajan, qué les sobra o qué les hace falta; allegar evidencias que refutan una teoría o la apoyan; mejorar o cambiar de enfoque, o las herramientas que se están utilizando para analizar el problema.

FIGURA 1.3.65 Los ejercicios denominados de gimnasia cerebral pueden ayudar en la activación de esa «*chispa creativa*» que todos tenemos.

También es un ejercicio excelente para activar esa «*chispa creativa*» efectuar explícitamente ciertas tareas que activan los hemisferios cerebrales. Para el hemisferio lógico (el izquierdo): hacer esquemas con las ideas, o las conexiones entre las ideas; establecer lista de reglas –o principios- que se cumplen, o de los que no se cumplen; explicar detalladamente, paso a paso, el proceso o sistema actual, las posibles soluciones; leer, releer, los textos descriptivos del problema; escribir descripciones en texto a partir de los esquemas o fotos involucrados en el problema; organizar o clasificar en categorías las características del problema, o la serie de ideas obtenidas; explicar mediante opiniones razones las bondades y desventajas de las ideas.

Para el hemisferio holístico (el derecho): hacer mapas conceptuales sobre todos los elementos allegados, sobre las ideas generadas, o sobre las estrategias más viables de solución; dar ejemplos basados en las idea obtenidas, o en el funcionamiento o no de las estrategias de solución planteadas; explicar la idea global de cada estrategia; leer sólo el final de los textos descriptivos, para saber a dónde apunta; convertir un texto en un comic (una caricatura); expresar emociones o impresiones.

Para activar a la vez los dos hemisferios: trabajar con música, intentando ponerle ritmo a las ideas o a los textos que las describen; cantar y bailar las tonadas que siempre nos ha gustado (el karaoke es un buen método); escribir y/o recitar poesía; expresar ideas con movimientos y gestos.

«*Es imposible descubrir nuevos océanos, sin la valentía de perder de vista la costa*» Proverbio popular.

Para cultivar la propia «*chispa creativa*» es conveniente seguir los consejos de expertos en las áreas de las disciplinas médicas y/o de las disciplinas cognitivas. Así como ejercitamos el cuerpo para estar físicamente en forma, es necesario ejercitar las facultades cognitivas, la mente, la psicoemocionalidad, para estar intelectual y emocionalmente alerta, y mantener en «*buen estado cognoscitivo*» el cerebro y el sistema nervioso. La ejercitación diaria del cerebro, el sistema nervioso y las habilidades cognitivas mantienen la flexibilidad mental, ayuda a mejorar la creatividad y a tener mayor capacidad de memoria inteligente; pero para tener resultados apreciables, y aplicables en la vida práctica, de suerte que las nuevas habilidades se conviertan en ventajas competitivas sostenibles –a nivel individual- el ejercicio debe hacerse en forma persistente, diariamente y en forma metódica. He aquí algunos consejos de los expertos[132]:

Figura 1.3.66 El cerebro, en interacción con la mente y la consciencia, es un órgano tan sorprendente que cuánto más se usa más capacidades presenta para ser utilizadas.

«La Creatividad –como proceso- es importante no porque su producto de cada momento sea como una gema preciosa, sino porque dicho proceso es la esencia misma de la vida» -Harold H. Anderson

(1) – Aprende algo nuevo o acepta un reto cada día. Es importante no irse a dormir sin la satisfacción de haber hecho algo que realmente valga la pena y nos haga sentir bien. Como ejemplo, alguien se propuso adquirir más y mejor vocabulario; entonces, cada día buscaba una palabra en el diccionario, en el periódico, revistas, etc.; se aprendía su grafía y significados, y durante las actividades y conversaciones diarias trataba de utilizar dicha palabra; al cabo de varios meses –con esta práctica- su vocabulario se amplio, en cantidad y calidad, su capacidad de comunicar ideas, conceptos, de gran complejidad, se aumentó considerablemente.

Terminar cada día haciendo algo divertido, de preferencia con los familiares, con las amistades, o con la pareja. Así, no sólo se relaja combatiendo el estrés nocivo, sino que también se crea un contexto cognoemotivo apropiado para mejorar las relaciones y proporcionar el medio para que se manifieste ese «*genio interior*» que hay en cada uno de nosotros. Hay que dejar los hábitos nocivos: en realidad, no "dejamos" las conductas dañinas, sino que las sustituímos por un «*hábito benéfico*» que evita las primeras,

[132] Oz and Roisen: «Equilibrio y bienestar», Noticias de la Medicina, Selecciones Reader's Digest, Num. 799, Junio 2007, pp.21, 22. // «Afrontar un problema de manera más inteligente y saludable», Saber Vivir, Selecciones Reader's Digest, Num. 799, Junio 2007, pp. 134.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

con la gran ventaja que no tiene efectos secundarios y nos empodera cognoscitivamente, en nuestros estilos de aprendizaje y de interacción social. Y si –además- nos apersonamos de las técnicas superiores del Autocuidado, como la «*Revolución de la Consciencia*»[133], entonces estaremos en la vía segura de lograr grandes transformaciones en nosotros mismos, propiciando el desarrollo social al compartir tales técnicas con nuestros semejantes, motivándolos –con nuestro ejemplo- a que se enruten en los procesos de «empoderamiento cognitivo».

FIGURA 1.3.67 Ejercitarse físicamente, varias veces a la semana, es un requerimiento imprescindible para garantizar un buen estado de salud con miras a rendir al máximo en los Procesos de Estudio/Aprendizaje. Es preferible hacerlo donde se encuentren muchos árboles.

(2) - Practicar ejercicios para combatir el estrés. Por ejemplo con respiración profunda inflando el abdomen al inspirar alzando los brazos lateralmente; reteniendo el aliento, hunde el abdomen y saca el pecho; y luego exhalas bajando los brazos e inclinándote. Repítelo varias veces, en varias ocasiones cada día, en especial donde haya bastantes árboles. Así se lleva más oxígeno a la sangre, al llenar todo el volumen pulmonar, pues las mujeres sólo llenan un 67% de ese volumen, y los hombres un 55%, en la respiración superficial a la que estamos acostumbrados. Si este ejercicio respiratorio se combina con la caminata al aire libre, entonces los beneficios son mayores.

Tampoco es aconsejable sacrificar la salud trabajando en demasía ni privarse del sueño, el ejercicio, o una dieta saludable. Si se deteriora nuestro aparato observacional, especialmente el trinomio Consciencia/Mente/Cerebro-sistema nervioso, con hábitos nocivos y con un estilo de vida del tipo «*fuerza bruta*», entonces rápidamente se agotaran las facultades cognoscitivas superiores y se tendrá cada vez un desempeño peor en cualquier ámbito de nuestras actividades –trabajo, estudio, familia, sociedad.

FIGURA 1.3.68 La Zooterapia es una técnica muy socorrida para ayudar a combatir el estrés, la depresión, y demás dolencias relacionadas.

Otra técnica muy efectiva para combatir el estrés el utilizar una mascota; los hallazgos plantean que el sólo hecho de estar junto a una mascota, como un perro o un gato, u otro ser orgánico vivo, disminuye la tensión arterial; si se le acaricia y se juega con ella, en cuestión de minutos la tensión diariamente acumulada se desvanece[134]. Si se no se combate el estrés, éste nos combate sin piedad pues hace que no manejemos bien los problemas, que no seamos capaces de trabajar y aprender con eficiencia, y que no descansemos durante el sueño como debiéramos, predisponiéndonos –además- para un sinfín de dolencias y enfermedades[135].

Figura 1.3.69 Una dieta balanceada proporciona todos los nutrientes necesarios para el cabal funcionamiento del cerebro, del sistema nervioso, de los demás órganos, facilitándose un aprendizaje de calidad.

(3)- Una nutrición balanceada es fundamental para mantenerse saludable, pero no nunca se debe usar la comida como medicina, orientada a disfrazar los reales problemas. Hay que reconocer cuáles son las causas profundas de los conflictos y no tratar de evitarlos comiendo. Una buena estrategia con respecto a la alimentación es tener a mano frutos secos, para los momentos de antojos, y no atiborrarnos de «*comida chatarra*», especialmente entre las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena). En sitios estratégicos, en la casa o en la oficina, se recomienda guardar avellanas, almendras o nueces, pues valen su peso en oro en lo que a prevención de enfermedades se trata[136].

[133] Aun Weor, Samael: «Tratado de Psicología revolucionaria», «Pedagogía del Saber Vivir», http://sawzone.info, 2007 (última actualización en 03/23/2007; visitada en Junio 2/2007; descarga gratuita de los documentos en formato PDF).

[134] Moragues, Beatriz: «Animales como terapia», En Buenas Manos, Portal de Salud y Terapias Naturales, http://www.enbuenasmanos.com (visitada en Mayo 04/2005). // García, S. M.: « Animales, una compañía saludable», http://www.humanizar.es (visitada en Mayo 04/2005). // García, Verónica: «Beneficios de las distintas actividades de la zooterapia», http://www.goldensasha.com.ar (visitada en Mayo 04/2005).

[135] Ortega-Villalobos,Joel: «Estrés y Trabajo», México, Enero 1999, http://www.medspain.com (visitada en Mayo 11/2005). // Slipak, Oscar Eduardo: «Historia y Concepto del estrés», Santiago (Chile), 2003, www.centropsicologos.cl (visitada en Mayo 11/2005. // Sapolski, R.: «Amming stress», Scientific American, Sept. 2003.

[136] Kinnon, Stephanie R.: «No hay nuez mala», Selecciones Reader's Digest, Num. 799, Junio 2007, pp.75-77. // Martín, Luisa: «¿Qué pasa por dentro cuando comemos?», Naturópata y Herbodietista, En Buenas Manos, Portal de Salud y Terapias Naturales, http://www.enbuenasmanos.com (visitada en Mayo 04/2005).

Sin embargo, hay que comerlas con moderación, «pero son excelentes alternativas a los refrigerios engordadores», señala la dietista Nina Hirvi, de Vancouver (Canadá). Aunque hay que limitar su consumo a cuatro o cinco porciones de 30 gramos por semana, no deben ser excluídas de la dieta. Sus principales beneficios incluyen: (a) – control del colesterol, ya que sus grasa poliinsaturada reduce las lipoproteínas de baja densidad (LBD) o colesterol malo, y sus grasa monoinsaturada aumenta las de alta densidad (LAD) o colesterol bueno; las pacanas y almendras tienen estas propiedades; (b) - prevención de afecciones cardíacas, al reducir los LBD, que a la larga forman depósitos de grasa nociva y colesterol malo cuyos efectos son obstruir y endurecer las arterias, propiedades presentes en todos los frutos secos pero en especial en cacahuetes (variedad del maní) y las nueces; (c) – protección contra la diabetes, pues la grasa y otros nutrientes de los frutos secos parecen estabilizar la concentración de glucosa e insulina en los enfermos de diabetes tipo 2, propiedades en especial de los cacahuetes (o el maní) y las nueces; (d) – prevención del cáncer, al frenar la propagación de algunas células malignas y ayudan a destruir los radicales libres que propician el cáncer, acción preventiva encontrada en las pecanas, las nueces, y las nueces del Brasil; los estudios realizados han detectado que el gammatocoferol, una forma de vitamina E, presente en las nueces y pecanas parece frenar el desarrollo de los cánceres de pulmón y próstata al atacar las células malignas y dejar intactas las sanas; por otra parte, las nueces contienen melatonina, una hormona que destruye los radicales libres, compuestos inestables resultantes del metabolismo celular que, si no se neutralizan, pueden causar males cardiovasculares y cáncer; las nueces del Brasil contienen Selenio, un antioxidante que también neutraliza los radicales libres; (e) – reducción de peso, pues los frutos secos contienen fibra y otros nutrientes que interfieren en la absorción de las grasas nocivas; además, producen una saciedad más duradera que la de otros alimentos; (f) – control de la ansiedad, pues –igualmente- los nutrientes presentes en los frutos secos ayudan equilibrar la tensión electroquímica en el sistema nervioso y en la sinapsis de las neuronas; los eventos y circunstancias ansiógenas –especialmente al preparar evaluaciones- sobrecargan el sistema nervioso y el cerebro con consecuencias nefastas si no se les enfrenta adecuadamente.

También es recomendable –en aras de una dieta bien balanceada- ingerir varias veces a la semana alimentos basados en la carne de pescado. Según afirma la nutrióloga Julieta Ponce[137], el pescado es una gran alternativa para lograr que nuestra alimentación sea –a la vez- una excelente medicina preventiva, pues es bien sabido que la carne de pescado contiene abundantes cantidades de nutrientes tales como proteínas y vitaminas D y E para la piel, vitaminas del complejo B que favorecen el sistema nervioso (su corriente electroquímica es de 120 m/s), fósforo y calcio que fortalecen los huesos, y ácido fólico que es particularmente recomendado durante la gestación. Y como si fuera poco, el consumo frecuente del pescado proporciona ventajas antioxidantes, es decir que protege los órganos y tejidos –protegiendo las células- de envejecer y evita ciertas afecciones cardiovasculares. De las prolijas investigaciones realizadas en las últimas décadas, se sabe con certeza que el pescado aporta un tipo especial de grasas cardioprotectoras que no abundan en otros tipos de carnes. Dichas grasas se han identificado claramente, y se conocen como Omega 3, y son grasas catalogadas como buenas ya que ayudan al control del colesterol nocivo en la sangre, y previene ciertos tipos de cáncer. Los pescados más ricos en Omega 3 son los de aguas frías como el Salmón, el atún, la macarela y la trucha. Una persona podría vivir sin comer pescado; sin embargo, ingentes estudios científicos han corroborado que, seguir –por ejemplo- la dieta mediterránea, reduce las enfermedades cardiovasculaes por el consumo de pescado, entre otros alimentos, aumentando –además- la expectativa de vida (las personas de dicha región están entre las más longevas del planeta).

(4) – Debe tenerse un enfoque de altas miras realistas, sintonizadas con los más altos ideales del espíritu humano y suprimir del vocabulario la palabra «*imposible*», enseñándoselo así a los parientes más cercanos, a las amistades, divulgándolo todo lo que las circunstancias y el estilo propio de vida lo permitan. El empeño en lograr las más caras metas, el tesón cotidiano en todo lo que se hace, la persistencia apreciativa, la paciencia, pueden lograr la concreción de logros que nadie osaba imaginar y es la clave del éxito. Practicando la Persistencia Apreciativa somos capaces de esforzarnos con disciplina, metódicamente, durante largos períodos, en pos del logro de metas, inscritas y contextualizadas en nuestro Proyecto Creativo de Vida, a sabiendas que nuestros esfuerzos no tendrán retribución inmediata; pero que en el mediano o largo plazo el éxito será nuestro, como la secuencia diaria de los logros exitosos acumulados en esos largos períodos de esfuerzo, de trabajo honesto y tesonero..

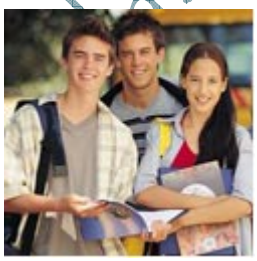


FIGURA 1.3.70 Cultivar el mundo de relaciones es fundamental para nuestra salud física, emocional, mental y espiritual.

«*Cuando uno descubre aquello que más le ofende en un instante dado; las molestia que le dieron por tal o cual cosa; entonces descubre las bases sobre las cuales descansa psicológicamente*»
Samael Aun Weor, en «Tratado de Psicología Revolucionaria»

(5) – Cultivar el mundo de relaciones, practicando la técnica del «*bloqueo apreciativo*», es decir dedicarse de lleno a la actividad actual, concretando en las más sencillas circunstancias y eventos de lo

[137] Ponce, Julieta: «Alimentación SANA: Pescado, indispensable en la dieta», Selecciones Reader's Digest, Num. 799, Junio 2007, pp.23-24.

cotidiano, la «*filosofía de la momentaneidad*», cimentada en las técnicas de la «*Autoobservación psicológica*». Ejercitarse en el «*bloqueo apreciativo*» implica dejar los problemas hogareños, o familiares, en un segundo plano cuando se está en el trabajo o en el estudio; y abstraerse de los problemas del trabajo o del estudio cuando se está en familia compartiendo con los seres queridos.

La «*filosofía de la momentaneidad*» tiene como base «*el aquí y el ahora*», concentrar se en lo que se está haciendo; si se está en clase, entonces fijar toda la atención en el proceso cognoscitivo y psicoemocional que involucra la clase; es fundamental, para obtener los frutos adecuados de esta técnica, no dejar divagar la mente, ni que la fantasía tome el control de los procesos de pensamiento. Es mediante la «*Autoobservación psicológica*» como es posible Autodescubrir los propios errores psicológicos, las propias «*zonas erróneas*» en los perfiles de personalidad; en la convivencia cotidiana con los semejantes surgen, afloran espontáneamente nuestros defectos de tipo psicológico; mediante la comprensión de fondo todo defecto descubierto se puede eliminar de la psiquis, utilizando el poder ígneo interior denominado en oriente Devi Kundalini y que corresponde en la ideología místico-espiritual occidental (judeo-cristiana) a la Virgen María (La Madre Interna, esa Fuerza Fohática del eterno femenino en nosotros).

El mundo de relaciones posee tres esferas claramente diferenciadas: (a) – Las relaciones consigo mismo, con nuestro propio mundo interior («*Autorrelaciones*») y con nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo planetario; (b) – las relaciones con nuestros semejantes, en los diferentes contextos sociales que nos toca vivenciar («*Sociorrelaciones*»); (c) – las relaciones con el planeta («*Ecorrelaciones*»). Normalmente, dentro de los paradigmas de la cultura reinante, sólo le prestamos atención al mundo exterior, es decir al cuerpo físico, al entorno social y a lo planetario; no nos preocupamos por nuestro mundo interior, que es el que define todo tipo de relación. Ya Enmanuel Kant lo dijo: «*Lo exterior es lo interior*»[138]. Nuestra psiquis, nuestro mundo interior, anda muy desorganizado y es prioritario establecer el orden, la «*organización de la psiquis*» para poder tener relaciones más inteligentes consigo mismo, con nuestro cuerpo físico, con los entornos sociales y nuestros semejantes, y con el planeta.

Si la Autorrelación está en déficit, entonces tenemos «*ceguera espiritual*», estamos faltos de «*iluminación interior*», somos incapaces de sintonizarnos con los valores y energías espirituales del cosmos; somos presas de las fuerzas egóicas y nuestra existencia brilla por su materialismo y egocentrismo; también falla nuestra relación con el cuerpo físico y devienen las enfermedades y dolencias de toda índole; si las Sociorrelaciones están fallando, entonces tenemos conflictos de todo tipo con nuestros familiares, con nuestras amistades, en el estudio, en la calle, con los vecinos, en el trabajo, no encajamos en ningún ambiente social, seremos siempre víctimas de las circunstancias; si las Ecorrelaciones están fallando, entonces somos unos pésimos habitantes del planeta, que tratamos mal a Nuestra Madre Natura, Gea, y la contaminamos con todo tipo de residuos nocivos, somos unos pésimos ciudadanos, unos bárbaros habitantes del planeta, y no nos apersonamos de la adecuada disposición de basuras, usamos la crueldad con los animales y las plantas, estamos sembrando las semillas de nuestra propia destrucción como especie.

«Cuando uno mismo se da el choque del "Recuerdo de Sí", [mediante la técnica de la "Autoobservación Psicológica"] se produce realmente un cambio milagroso en todo el trabajo del cuerpo, de modo que las células reciben un alimente diferente»[139].

Figura 1.3.71 Los procesos de comunicación son fundamentales en el accionar de los grupos humanos (trabajo, estudio, amistades) y el saber escuchar es una técnica que se puede adquirir y perfeccionar, especialmente en su forma de «*Escucha Apreciativa*».

«Se necesita coraje para pararse y hablar. Pero mucho más para sentarse y escuchar». Winston Churchill

(6) – Practicar la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*». Es muy importante desarrollar la «*Capacidad de Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» por cuanto escuchar es una de las actividades cruciales en el proceso de comunicación humana[140] que implica tres etapas bien definidas: (1ª) – la transmisión, o emisión, del mensaje, involucrando el lenguaje verbal, el lenguaje gestual y la carga psicoemotiva asociada; (2ª) – la recepción o escucha, cuyas funcionalidades y potencialidades normalmente son subvaloradas; y (3ª) – la retroalimentación, que permite el intercambio de ideas, puntos de vistas, y –en general- de información. Tanto a nivel personal como de actuación en los grupos humanos es crucial el

[138] Kant, Enmanuel: «Crítica de la Razón Práctica» y «Crítica de la Razón Pura»,

[139] Aun Weor, Samael: «Tratado de Psicología Revolucionaria», 5ª edición, Bogotá (Colombia), 2006, pp. 113-115. (en http://sawzone.info se puede descargar gratuitamente en formato PDF; visitada en Junio 2/2007).

[140] Codina-Jiménez, Alexis: «Saber escuchar. Un intangible valioso», Intangible Capital - Nº4-Vol 0, Octubre de 2004 - ISSN: 1697-9818, http://www.intangiblecapital.org (actualizada en Octubre 2004; visitada en Abril 05/2007). // Trenholm, Sarah: «Decoding Messages: Perception and Listening», 1995, http://maine.edu/~zubrick (visitada en Junio 3/2007). // Young, Ray: «Creative Listening: Is Bad Listening Good?», http://www.listen.org (actualizado en Junio 16/2005; visitado en Junio 3/2007).

desarrolla de la «*Capacidad de Escucha Apreciativa/Crítica/Creativa*» mediante la cual es posible obtener los máximos rendimientos cognitivos en los procesos de comunicación interpersonal. Y el desarrollo de esta habilidad es crucial, especialmente en los Procesos de Estudio/Aprendizaje, por cuanto según las investigaciones de los procesos de comunicación empresarial, social, e interpersonal, pasamos más tiempo escuchando que hablando. En efecto, del tiempo total que se dedica a los procesos de comunicación, el 22% corresponde al leer y escribir, 23% al hablar, y 55% al escuchar.

En el proceso de escuchar se requiere decodificar, interpretar, el mensaje en sus diversos contextos –verbal, gestual y carga psicoemotiva- y esta actividad es un proceso activo, creativo y altamente selectivo. En primer término, la percepción es un proceso general en el cual el trinomio Consciencia/Mente/Cerebro-Sistema nervioso asigna significados a las estructuras de datos sensoriales. Toda percepción puede analizarse en sus tres componentes: (a) – de información; (b) – cognitivo; (c) – social. La información debe ser lo más exacta posible; pero su interpretación cognitiva depende de que tan aguzados están los sentidos de percepción –tanto externa como interna-, que tan bien organizadas están las estructuras cognoscitivas y en cuáles bases experienciales se fundamentan; el componente social está condicionado por la cultura que nos permite compartir las categorías conceptuales, los enfoques paradigmáticos, y las estructuras psicoemocionales en los procesos de comunicación interpersonal.

La percepción es un proceso activo que impone orden y significado a nuestras palabras, estructurando imágenes y sonidos, identificándolos y describiéndolos; imponiendo estabilidad sobre los cambios constantes de los estímulos; asignando significados contextuales mediante la interpretación y relación con estímulos previamente almacenados. Durante el proceso de la percepción nos basamos en tres categorías internas de representación, o esquemas de representación, para interpretar las diversas estructuras de estímulos sensoriales: (a) – las estructuras arquetípicas internas, o estructuras paradigmáticas, permiten identificar las categorías de personas, o perfiles de personalidad, caracterizando estructuras típicas de relaciones, patrones de comportamiento y pensamiento, y modelos de roles de actuación; (b) – las estructuras cognoscitivas propias –por afinidad psicoemocional- tendemos a identificarlas en otras personas; aquellas estructuras que utilizamos con frecuencias son de acceso privilegiado en los sistemas cognitivos de gestión de información, y pueden matizar, sesgar, entorpecer, o falsear nuestros juicios; cuanto más ricas, variadas y complejas sean nuestras estructuras internas, permitirán organizar «*atractores comunicativos*» más eficientes, más abstractos, para representar –a su vez- estructuras cognitivas más complejas; (c) – los guiones internos, como modelos mentales para representar y gestionar secuencias de acciones. Sin embargo, la excesiva familiaridad contextual, o el desconocimiento de los patrones cognitivos para interpretar un contexto nuevo, pueden guiarnos a no asignar significados a los estímulos sensoriales, lo que nos lleva a bloquear la auténtica expresión de la creatividad.

FIGURA 1.3.72 El desarrollo de las destrezas para la «*Escucha Apreciativa*» es un elemento crucial para obtener el máximo rendimiento en los Procesos de Estudio/Aprendizaje, tanto a nivel académico como empresarial y social.

"Una persona habla a una velocidad de 100-180 palabras por minuto, pero el cerebro que escucha puede procesarlas más rápidamente, por lo que existe un tiempo desocupado en el cerebro, que las personas que saben escuchar utilizan para concentrarse en el mensaje..." Keith Davis

Quien practica la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» es un explorador que aplica la Indagación apreciativa y el cuestionamiento crítico, y es un artista que utiliza tanto sus propias destrezas apreciativas de escucha como también los comportamientos defectuosos detectados, para desarrollar nuevas ideas y soluciones innovativas a los problemas. Como explorador, tiene una curiosidad insaciable, una inagotable capacidad de asombro, predefiniendo mapas conceptuales/mentales de los objetivos de escucha, sin subvalorar lo obvio, ni lo trivial, sobreponiéndose inteligentemente a las fobias, temores, prejuicios e incertidumbres, y llevando su propia bitácora (registro) de nuevas ideas; como artista, transforma creativamente la información por medio de la adaptación, conexión, comparación y revaloración, y parodia de las ideas y conceptos inherentes en lo que escucha.

Con el término de «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*», descrito en los párrafos anteriores e incluyendo la indagación apreciativa y el cuestionamiento crítico, se quiere significar y englobar los diferentes tipos de escucha que –frecuentemente- se aluden en las investigaciones y en la literatura sobre el tema[141]:

[141] Wolvin, Andrew and Coakley, Carolyn Gwynn: «Listening», Madison, Wis. (USA), Brown and Benchmark, 1996. // Loh, John M. : «What It Takes to Be a Commander», Air Force Times, 17 October 1994, 41. // Kline, John A.: «Speaking Effectively», Maxwell AFB, Ala. (USA), Air University Press, 1989. // Aristotle: «Art of Rhetoric», NEW YORK, Viking Penguin, 1992. // **Condrill**, John: «What is Your Listening Style?», AuthorsDen, Inc., http://www.authorsden.com (actualizada en Julio 7/2005; visitada en Junio 4/2007). // Hoag , Constance: «Appreciative Listening: The Forgotten Art», 2006. // Kline, John A.: «Listening Effectively», Air University Press Maxwell, Air Force Base, Alabama (USA), April 1996.

Hábitos Eficientes de Aprendizaje

(1ª) - «*Escucha Informativa*», cuyo fín primordial tiende identificar y caracterizar diferentes datos sensoriales, simplemente tratando de obtener información que le pueda ser útil, interesante, divertida, o de satisfacción de un afán de novedad momentánea; es un poco superficial y no ahonda mucho en los procesos creativos, y se le encuentra en la mayoría de las conversaciones de la vida práctica, en las reuniones sociales de protocolo, en las interacciones de simple urbanidad y comportamiento social aceptable, y en la asistencia rutinaria a clases y conferencias; puede servir para ampliar vocabulario, horizontes conceptuales, estar actualizado o a la moda en lo que se refiere a noticias, eventos, descubrimientos, investigaciones, productos, o aplicaciones; requiere un poco dosis de concentración en el mensaje; son mínimas las exigencias para retener y relacionar información; sin embargo, como resultado se puede tener un conjunto de ideas que se pueden aprovechar.

2ª) - «*Escucha Relacional*», también es llamada «*Escucha Dialógica*», del griego "dia", que significa "a través", y "logos" que significa "palabras, estudio", y cuyo objetivo básico es sencillamente relacionarse con las personas, allegar elementos de juicio, propiciatorios de la empatía, para entablar conversaciones, intercambiando conceptos, opiniones, o simplemente para informarse de lo que la gente anda diciendo sobre tal o cual tema, sobre tal o cual noticia, o qué es lo qué piensan las otras personas, etc.; comparte con la «*Escucha Informativa*» los mismos elementos, pero difiere de ella en que involucra un elemento de ayuda hacia las personas que se les escucha su discurso, como en el caso de la «*Escucha Terapéutica*», utilizada en el Psicoanálisis, en la Psiquiatría, o en los grupos de apoyo; dicha ayuda pretende reorientar las estructuras psicoemocionales y cognitivas del hablante, o ayudarle en otra forma a una mejor compresión de sus propios procesos cognitivos y psicoemocionales, o a la solución de problemas afectivos, de comunicación, de desempeño, o de relaciones interpersonales; también se emplea en los procesos de asesoramiento, entrenamiento y orientación profesionales, y en la Gestión del Recurso Humano en las empresas;

(3ª) - «*Escucha Empática*», tiene por objetivo escuchar sin juzgar, realizando un proceso psicoemocional de apoyo asertivo hacia el que habla, y aprendiendo a partir de la experiencia de otros; generalmente la empleamos cuando estamos tratando de acomodarnos a situaciones nuevas, o a nuevos ambientes, como cuando se obtiene un nuevo empleo, o cuando viajamos a otras regiones;

(4ª) - «*Escucha Discriminante*», también catalogada como «*Escucha Discernidora*», o «*Escucha Evaluadora*», tiene por objetivos allegar información para entender plenamente los mensajes, determinando los detalles o aspectos cruciales, para tomar decisiones pertinentes, o para rechazar los mensajes basándose en las propias bases informativas o en las propias creencias; hace uso intensivo del sistema auditivo, de las estructuras verbales y cognitivas, de las claves no verbales (lenguaje gestual), y de las asociadas cargas psicoemocionales asociadas con los mensajes.

Entre los muchos beneficios que implica el «*Saber Escuchar*», aplicando las técnicas de la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*», se pueden mencionar los siguientes[142]:

- Hacer sentir digno al que habla, elevando su autoestima, pues le permite saber que su discurso es importante para las personas que lo escuchan, facilitándose –así- la comunicación fluída y la interrelación armoniosa, respetuosas y agradables, activándose el proceso de empatía, tan necesario para una comunicación fructífera.

- Le permite al que escucha descubrir sus propias estrategias y estilos de escucha y aprendizaje, identificando intereses y sentimientos, estructuras cognitivas y psicoemocionales del que habla y, de esta forma, puede ser mucho más efectivo en la comunicación con su interlocutor, pues ve en una perspectiva amplia los procesos de comunicación inteligente en los cuales se está inmerso.

- Facilita el capitalizar las propias fortalezas de escucha, visualizando las estructuras paradigmáticas en acción en el contexto temporal y espacial en los cuales se están efectuando los procesos de comunicación; esto permite reducir las barreras y restricciones de la escucha, y las potencialidades de conflictos por deficiente o erróneas interpretaciones en las comunicaciones.

- Permite detectar cómo los diferentes enfoques de escucha impactan la efectividad del aprendizaje y del mismo proceso de escucha; además, la «*Escucha Apreciativa/Crítica/Creativa*» facilita el saber sobre los conocimientos y percepciones del que habla guiándonos a comprender los diferentes matices y niveles de sus complejas estructuras interiores a través de las cuales expresa su discurso.

[142] ILA: International Listening Association, 20th Annual Convention, 20 Years of Listening Enchantment, March 11-13, 1999, Albuquerque, New Mexico. // «Effective Communication», FEMA Independent Study Program Administrative Office Emergency Management Institute, Emmitsburg, MD (USA), 2002, http://www.fema.gov/emi/ishome.htm (visitada en Junio 4/2007). // Kline, John A.: «Leaders Communicating Effectively», Troy State University, Alabama (USA) , 1996.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

- Mejora nuestra habilidad para entender el propósito de los diferentes tipos de comunicaciones, ampliando nuestro contexto referencial, de interesas, cultural, cognitivo. Adicionalmente, los diferentes procesos de la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» facilita el adaptar diferentes estrategias de escucha a los diferentes contextos, y es un factor crucial en la mejora del desempeño individual y de los grupos.

Las personas que aplican la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» normalmente se consiguen para sí una «*aura cognitiva*» a partir de la cual proyectan una imagen de respeto e inteligencia, que se expresa –en los círculos de la cotidianeidad- a través de comentarios del tipo de "*fulano o mengana es bastante inteligente, pues sabe escuchar atentamente cuando alguien habla*". En realidad, desde 1938 cuando Chester Barnard[143] concluyó que la comunicación es la principal actividad de los grupos humanos, y la tarea fundamental de dirigentes y administradores, los líderes – a todo nivel- enfatizan la necesidad de mejorar la comunicación entre las personas, especialmente en las estructuras organizacionales.

Al aplicar la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» también se consigue identificar, abordar y superar las barreas que normalmente se presentan en los procesos de comunicación interpersonal. Dichas barreras interfieren con el significado de lo que se quiere comunicar, el mensaje, y obstaculiza y tergiversa la correcta interpretación de los mensajes por parte de que escucha. Algunas de esas barreras son las siguientes[144]:

Figura 1.3.73 La comunicación efectiva tiene en cuenta los orígenes, los contenidos y el lenguaje, los destinatarios, y los medios de transmisión de los mensajes.

BARRERA #1*: Diversa interpretación de los significados de las palabras*. Esto ocurre –por lo menos- a dos niveles claramente diferenciados. (a) - En un primer nivel, «*las mismas palabras tienen diferentes significados para diferentes personas*». Esto siempre ocurre cuando dos o más personas intentan comunicarse; en primer lugar, porque las palabras son multisignificantes, poseen diversas acepciones; por ejemplo -en Español- la expresión «*tenemos que abordar este problema*», puede decirse en el sentido acercarse al problema, pero otra persona lo puede entender en una perspectiva de conflicto si interpreta «*abordar*» en un sentido original de «*Juntarse una embarcación a otra, o chocar con ella*»[145], propia de las gestas piratas (ha estado viendo la serie de «*Los Piratas del Caribe*», por ejemplo, en donde ha escuchado la expresión «*todos al abordaje*»); sin embargo, a otra persona le suena algo así como «*bordar el problema*» porque tiene asociada esta palabra, «*abordar*», con los preciosistas bordados de la abuela materna que tanto influyó en su infancia, significado que podría ser muy metafórico –en la situación concreta de resolver un problema- llevando a la persona a obtener soluciones creativas; una tercera persona, por ejemplo, podría interpretar la expresión como «*bordear el problema*», explorando todos sus matices, lo cual también llevaría a unas ricas perspectivas del problema; etc.; en segundo lugar, una misma palabra, o expresión, está condicionada en su interpretación –de parte del que escucha- por la amplitud del vocabulario, por su formación académica, por su estilo propio de inteligencias múltiples, de estilos de escucha y aprendizaje, pues una persona puede tener una visión de una palabra –o expresión-, otra persona le suena a cierta melodía, una tercera persona siente vívidamente las palabras; por ejemplo, la expresión «*nos vemos en media hora*» puede ser interpretada literalmente por una persona que espera que en exactamente 30 minutos verá de nuevo a quien dijo la expresión; pero, para otra persona podría significar algún momento dentro de la próxima hora; y para una tercera persona la expresión dicha le puede sonar a disculpa soterrada de escape, y su expectativa es no volver a ver -a quien dijo la expresión- en todo el día.

(b) – En un segundo nivel, «*diferentes palabras significan lo mismo*». Invitar a alguien a un *refresco*, una *bebida*, *algo de tomar*, *una gaseosa*, podría significar lo mismo. La expresión –o palabra- utilizada depende del contexto en el cual se dice, de quién lo dice, de a quién se le dice, y está condicionado –también- por el tipo y calidad de relación personal que medie entre quien habla y quien escucha, y por el medio mediante el cual se dice, pues la expresión y acento al decirlo varía si se dice en frente de la persona, o si se dice por teléfono.

Estos dos niveles de este primer tipo de barrera se pueden superar haciendo consciencia de que el significado del mensaje no está sólo en las palabras sino que está determinado por el lenguaje en cual dichas palabras están expresadas, por las personas, es

[143] Barnard, Chester: «The Function of the Executive», Cambridge, Harvard University Press, 1938.

[144] Dodge, Bernie: «Active Learning on the Web», Department of Educational Technology, San Diego State University, USA, http://edweb.sdsu.edu/people/bdodge/Active/ActiveLearning.html (visitada en Mayo 19/2007). // Kline, John A.: «Listening Effectively», Air University Press Maxwell, Air Force Base, Alabama (USA), April 1996.// Gordon, Julie: «Tracks for learning: Metacognition and Learning Technologies», University of Wollongong, Australian Journal of Educational Technology, Vol. 12, Issue 1, pp. 46-55, 1996. // Bewick, K.C.; Raymond, M.J.; Malia, K.B.; Bennett, T.L.: «Metacognition as the ultimate executive: Techniques and tasks to facilitate executive functions», Neurorehabilitation Journal, Volume 5, Number 4, October 1995, pp. 367-375(9). // Barret, Julie: «Communicating in Style: Discover How to Communicate with Everyone (and Like It!)», PinnacleOne, 2006.

[145] DRAE: Diccionario de la Lengua Española, 2007.

Hábitos Eficientes de Aprendizaje

decir, por quién envía el mensaje y por quién lo recibe, y también por el medio a través del cual el mensaje se comunica. No es lo mismo escuchar una noticia dicha por una mujer –presentadora de noticias- a través de una emisora de la radio, que escuchar la misma noticia, dicha por la misma presentadora en un canal de televisión, ni tampoco si leemos la noticia –narrada por la misma presentadora- en el periódico, en una revista, o en la Internet. Con sobrada razón dijo McLuhan: «*el medio es el mensaje*»[146]. De ahí, que los líderes en las empresas, los profesores en el aula (o por otros medios), y todas las personas que comunican un mensaje, lo hacen más efectivamente si consideran el mensaje en relación con sus contenidos, las fuentes (orígenes), los destinatarios, y los medios de transmisión.

BARRERA #2: *Diversa interpretación del lenguaje gestual*. El contacto visual, los gestos y postura corporal, las expresiones faciales son todos factores que configuran «*atractores cognitivos*» del proceso de comunicación, y todos ellos llevan implícita cierta carga psicoemocional que puede interferir o no con lo que se quiere decir. Cuando una persona expone un tema y habla muy rápido, y continuamente está haciendo anotaciones en la pizarra –por ejemplo- ciertas personas de la audiencia pueden concluir que dicho expositor/a está de prisa, nervioso/a, o que es inseguro/a respecto a lo que está diciendo. Sin embargo, tales apreciaciones pueden ser erróneas, sesgadas por los condicionamientos personales, culturales y cognitivos del que escucha. De ahí la necesidad de practicar la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» para minimizar la interferencias en la interpretación correcta de los mensajes en el proceso de comunicación.

BARRERA#3: Diversa interpretación de los símbolos culturales. La ropa que se viste, el carro que se maneja, el estatus socioeconómico propio, los objetos tecnológicos que se utilizan, etc., son todos «*atractores significativos culturales*» que inducen interpretaciones –falseadas, sesgadas ó erróneas- en los procesos de comunicación interpersonal. Adicionalmente, el respecto que se tenga por las necesidades del tiempo y por el espacio de otras personas, afecta como se interpretarán nuestros mensajes. Por ejemplo, si en una cita de negocios –o de otra índole- se llega 20 minutos tarde, esta tardanza influirá notoriamente en la interpretación que las otras personas –afectadas por nuestra tardanza- hagan de todo lo que digamos; normalmente, las actividades hechas bajo esas circunstancias son un desastre.

BARRERA#4: Diversa interpretación de la voz. El tono, la calidad, inteligibilidad y variedad de la voz son características que afectan el entendimiento de lo que decimos. La calidad de la voz se refiere a la impresión general que nuestra voz causa en otras personas que nos escuchan, quienes pueden inferir –a partir de nuestra voz- nuestros estados anímicos de alegría, tristeza, temor, o confidencia. La inteligibilidad o entendibilidad está determinada por la dicción, la articulación fina, la pronunciación y la corrección lógico-gramatical del discurso. La variedad constituye un elemento activo, dinámico, en todo mensaje que se quiere comunicar. La velocidad, volumen, fuerza, énfasis, entonación, habla son factores que influencia grandemente el interés y la interpretación de lo que se expone.

Robertson[147], un gurú internacional y dedicado a la consultoría sobre los temas de comunicación, tanto anivel de la vida hogareña, los negocios y las empresas plantea que:

"Todos pensamos que escuchar es importante, pero, ¿cuántos de nosotros lo hacemos bien?. Me permito informar que sería raro encontrar uno entre cien altos ejecutivos que fuese, de verdad, un buen oyente. Mucha gente centra su atención en lo que va a decir después de que termine de hablar la otra persona. Ni siquiera intentan comprobar lo que creen haber oído, y mucho menos reconocer el tono o los matices emotivos. Se trata de errores fundamentales a la hora de emplear esta habilidad básica. Con independencia de los estudios que haya cursado o de su experiencia, usted debe aprender a escuchar...".

En muchos de sus trabajos e investigaciones, Robertson identificó y describió lo que él llama «*Los diez hábitos menos productivos y más practicados cuando se escucha*», los cuales cataloga así:

1. Desinterés sobre el tema que se expone. En realidad, no existen asuntos sin interés. Únicamente personas no interesadas. Sin embargo, es posible activar el interés sobre un tema que se expone si se practican las técnicas del proceso de «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*», mediante las cuáles se pueden identificar las ventajas cognitivas de entender un tema determinado (así sea el más abstracto o el más abstruso posible). Paradójicamente, escuchar una exposición –así sea de un tema que nada tiene que ver con nuestras actividades normales- si se hace con las técnicas apropiados, automotivándose y

[146] Kappelman, Todd: «Marshall McLuhan:"The Medium is the Message"», Probe Ministries, Leadership U., Richardson, TX (USA), 1995-2007 http://www.leaderu.com/orgs/probe/docs/mcluhan.html (Updated: 14 July 2002; visitada en Junio 7/2007). // Carpenter , Edmund and McLuhan, Herbert Marshall: «Explorations in Communication: An Anthology», Beacon Press, 1960. // McLuhan, Herbert Marshall and Fiore, Quentin: «The Medium is the Massage», Bantam Books/ Random House, 1967; Published by Gingo Press in 2000.

[147] Robertson, A.: «Saber Escuchar. Guía para tener éxito en los negocios», Editorial IRWIN, Madrid, 1994.// Wetlaufer, Suzy: «What's Stifling the Creativity at CoolBurst?», Harvard Business School Publishing, 2000.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

generando un interés genuino, el sistema nervioso y el cerebro nos lo agradecerán, pues se activan áreas de poco en la sinapsis neuronal, lo cual realiza una especie de desintoxicación y de relax de las zonas en más actividad cotidiana. Igualmente, puede brindar ideas o perspectivas insospechadas sobre problemas que estemos tratando de resolver.

2. Superficialidad de la observación, lo que equivale a fijarse demasiado en lo externo y dejar de lado el contenido. Este es el clásico conflicto entre «*forma y contenido*»[148] expuesto ya en la antigüedad griega por Platón. Las técnicas de la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» - aunadas a los procesos de Autoobservación Psicológica- permiten diferenciar muy bien entre la apariencia, la forma, y la esencia (el contenido). Aunque en la vida pràctica, la presentación personal es crucial para ciertos ambientes culturales, y aunque los recursos tecnológicos permiten hacer presentaciones impecables, especialmente dentro de las empresas, lo más importante es el contenido de todo discurso, de toda exposición.

3. Realizar interrupciones en la exposición del que habla. Ya sea preguntando respecto a inquietudes o realizando aportes conceptuales. Sin embargo, cuando se trata de un seminario tipo debate, esto le da –por el contrario- dinámica a la sesión de trabajo, si se hace un buen grado apreciativo.

4. La demasiada meticulosidad en los detalles, perdiendo de vista lo principal. Aunque las personas difieren en sus enfoques y estilos de aprendizaje, lo que lleva a diferencias muy diversas en el estilo de participación, en general es conveniente tener un centro de ideas nucleares muy sólido sobre la exposición del que habla; los detalles conceptuales sólo precisarán los conceptos más generales.

5. Tener demasiadas ideas preconcebidas, sesgos de apreciación conceptual, con respecto al tema que se expone, lo que conlleva a un enfoque marcadamente subjetivo de la escucha. Precisamente, la práctica de la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» permite llegar a un muy alto grado de objetividad con respecto a un tema, pues permite crear un contexto amplio pero –a la vez- sólido para ejercer las mejores técnicas de la escucha.

6. Mostrar una actitud pasiva, desgreñosa, con respecto al tema que se expone y al expositor, especialmente la postura corporal y su contraparte psicoemotiva y cognitiva.

7. La desatención que guía a crear o a propiciar distracciones, haciendo que el expositor pierda el hilo de su discurso, o logrando que otras personas también sean desatentas.

8. Omitir la escucha de los temas que aparentemente resultan de difícil comprensión. Lo que puede ahondar aún más el problema de la desatención.

9. Si se carece de las técnicas correspondientes a los Procesos de la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» entonces es –apenas normal- permitir que los factores de nuestra propia psicoemocionalidad obstruyan el correcto mensaje que el expositor intenta transmitir.

10. Cuando hay desinterés en un tema, surge cuasiexpontáneamente una serie de procesos mentales nocivos (de origen subconscientes y con obvios basamentos egóicos) tales como la fantasías y las ensoñaciones, que llevan a pensar en otras cosas, a imaginar otros eventos o circunstancias, sin ninguna relación con el tema que se esta exponiendo.

El tema de la comunicación es de palpitante actualidad tanto en las empresas como en los sistemas educativos, en las actividades de la vida práctica, dentro de la cotidianeidad del hogar, en los grupos de amistades, en los grupos profesionales, y como estrategia general enmarcada en las habilidades de la persona instruída, inmersa en la «*Era Digital*» y en las estructuras de la «*Competitividad Global*». En la ingente literatura –textos, artículos, ensayos y monografías-, en los estudios, investigaciones, tanto a nivel de la «*Administración General*» como de «*Comportamiento Organizacional*» y de «*Gestión del Talento humano*», se hace referencia a las "10 Reglas de la Buena Escucha de Keith Davis"[149], que se conceptualizan de la siguiente forma:

1. Deje de hablar. Usted no puede escuchar si está hablando. La «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» guía y estimula la *sindéresis*, la *homeóstasis* en las estructuras internas de las personas. Silencie la lengua externa.

[148] Forma y contenido es una disquisición filosófica tan antigua como la humanidad.

[149] Davis, Keith: «Human Behavior at Work», Fifth Edition, 1977. // Eldridge, Lisa; Shanks, Portia and Brewer, Brian: «Communication», (TNU 2007), http://www.westbrookstevens.com (visitada en Junio 9/2007). // Foster, Nancy: «Good Communication Starts With Listening», The Collaborative Law Institute of Texas, 4 April 2007, http://www.collablawtexas.com/article_good_communication.cfm (visitada en Junio 9/2007).

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

2. Hacer que el que habla se sienta cómodo. Ayúdelo a sentirse que es libre de hablar. Y que lo que él dice es importante para usted, pues por eso ha venido a escucharlo. Por eso –también- el que escucha guarda una postura de escucha, y utiliza un lenguaje gestual de genuina «*Indagación Apreciativa Crítica/Creativa*».

3. Demuéstrele que desea escucharlo. Parezca y actúe como si estuviera sinceramente interesado. Vaya estructurando un mapa mental/conceptual del discurso del expositor, tomando atenta nota de posibles dudas, inquietudes, , y cuando el expositor lo permita plantee las preguntas pertinentes

4. Elimine y evite las distracciones. No se distraiga jugando con pedazos de papel, escribiendo, fantaseando, dejando que las preocupaciones personales le roben la concentración, etc.

5. Trate de ser empático con el expositor. Trate de ponerse en su lugar, comprender su punto de vista. Practique el «*Envisionamiento Apreciativo Crítico/Creativo*» para dilucidar el amplio contexto conceptual y paradigmático en el cual está inmerso el discurso que estamos escuchando. Sin embargo, no caiga en las redes del «*Efecto Halo*», o «*Efecto de Deslumbramiento*», mediante el cual la personalidad del expositor, su presencia física, sus habilidades expositivas, el apoyo logístico-tecnológico que emplea, puede impactarnos de tal manera –en nuestra psicoemocionalidad- que nos podemos apreciar bien el real contenido de su discurso, o lo damos por excelente.

6. Sea paciente. Dedíquele el tiempo necesario, no interrumpa. Practique aquí la «*Persistencia Apreciativa Crítica/Creativa*» y podrá degustar los ricos y exuberantes caminos cognitivos involucrados en la exposición.

7. Mantenga la calma y su humor. Una persona colérica toma el peor sentido de las palabras.

8. Evite discusiones y críticas, sea prudente con sus argumentos.

9. Haga preguntas. Esto estimula al otro y muestra que Ud. está escuchándolo.

10. Pare de hablar. Esto es lo primero y lo último. Todas las otras reglas dependen de esto. Usted no puede ser un buen escucha mientras esté hablando. Hay que silenciar la lengua externa y la lengua interior. La lengua externa se silencia simplemente practicando la «Escucha Apreciativa Crítica/Creativa», pero para silenciar la lengua interior –proceso subconsciente- hay que practicar la Autoobservación Psicológica, controlando la fantasía y las reacciones psicoemocionales automáticas subconscientes, cuya causa son los procesos egóicos del subconsciente.

Estas reglas abarcan todo el proceso de comunicación[150] mostrado en la figura 1.3.74, y cada una de ellas afecta una etapa de dicho proceso.

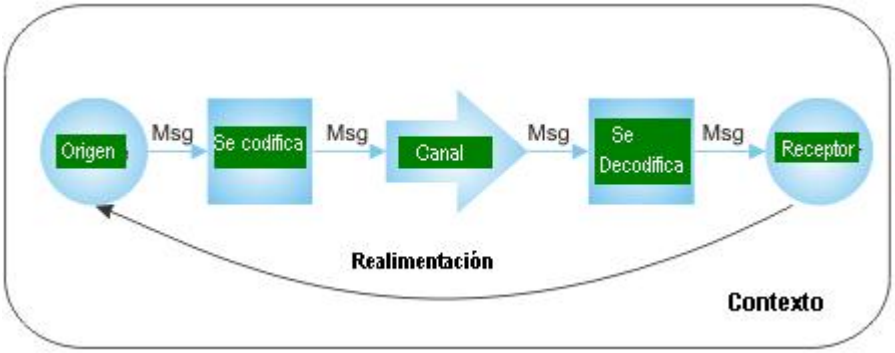


FIGURA 1.3.74 Esquema de las etapas básicas en el proceso de comunicación.

Toda comunicación se da inmersa en un contexto cultural-cognitivo, dentro del cual se originan los mensajes (Msg), en un emisor; los mensajes son transmitidos por medio de un canal, que requiere la codificación de los mensajes utilizándose un cierto lenguaje; para que los mensajes sean intelegibles al receptor, deben ser decodificados en el lenguaje del receptor; éste realiza la retroalimentación hacia las fuentes u orígenes de los mensajes (emisor). Las técnicas de la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» empoderan al receptor (las personas) para hacer muy efectivo este proceso de la comunicación, base de toda la cultura humana.

[150] Mind Tools: «Introduction to Communication», Mind Tools Ltd, 1995-2007, http://www.mindtools.com (visitada en Junio 9/2007). // Griscom, Amanda: «Trends of Anarchy and hierarchy: Comparing the Cultural repercussions of Print and Digital media», http://www.cyberartsweb.org (visitada en Junio 7/2007). // Federman, M.:. «What is the Meaning of the Medium is the Message?», 2004, http://individual.utoronto.ca/markfederman/ (visitada en Junio 7/2007).

Eficiencias & Aprendizaje

Como un ejercicio interesante que puede mejorar nuestras habilidades de «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» se presenta el siguiente cuestionario. Realícelo a consciencia y vea como está su nivel de escucha.

TABLA 3. Un sencillo test para explorar las habilidades y estrategias de escucha[151].

No.	Pregunta	Casi Siempre	A Menudo	A Veces	Casi Nunca
1	Cuando asisto a una exposición (conferencia, clase) mantengo, o cuando converso con otras personas, contacto visual con el expositor cuando le escucho.				
2	La apariencia de la persona que habla, así como sus habilidades para hablar y la calidad de sus mensajes afectan en gran medida el concepto de si lo que transmite sí es importante.				
3	Mientras escucho, intento sintonizar mis pensamientos y sentimientos con los de mi interlocutor.				
4	En el proceso de escucha, me centro más en los hechos, o datos específicos, que en la información general.				
5	Cuando escucho, busco tanto el contenido objetivo como las emociones que subyacen tras las palabras.				
6	Cuando es pertinente hago preguntas para aclarar los conceptos.				
7	No doy a conocer mi valoración de lo que el hablante ha dicho hasta que el hablante ha terminado (es decir, no lo interrumpo y lo escucho hasta el final)				
8	Realizo un esfuerzo consciente para evaluar la lógica y la consistencia de lo que se dice.				
9	Cuando estoy a la escucha, estoy pensando las palabras exactas de lo que voy a decir cuando tenga la oportunidad (en cuanto termine el hablante de expresar su opinión)				
10	Prefiero ser la última persona en hablar.				

Con respecto a la tabla 3, se han de calificar las respuestas de la siguiente forma:

- *Preguntas 2, 4, 9, y 10:* Casi Siempre, 0.5 puntos; A menudo: 1 punto; A veces: 2 puntos; Casi nunca: 3 puntos.
- *Preguntas 1, 3, 5, 6, 7, y 8*: Casi Siempre, 4 puntos; A menudo: 3 puntos; A veces: 2 puntos; Casi nunca: 1 punto.

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS:

- Más de 30 puntos: Su capacidad de escuchar parece buena, aunque podría perfeccionar algunos aspectos.
- Entre 24 – 29 puntos: Tiene cierta capacidad, pero podría lograr mejoras considerables
- Menos de 24 puntos: Necesita mejorar sustancialmente en muchos aspectos. Apersónese de las técnicas de la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*», descritas anteriormente y/o consulte la bibliografía, para mejorar la habilidad de escucha.

[151] Adaptado de Codina-Jiménez, Alexis: «Saber escuchar, un intangible valioso», Intangible Capital - Nº4-Vol 0, Octubre de 2004 - ISSN: 1697-9818 (Cod: 0027), http://www.intangiblecapital.org/Articulos (actualizada en Ocutubre/2004; visitada en Junio 3/2007). // Condril, Jo: «Throw Yourself a Lifeline!», AuthorsDen.com, http://www.authorsden.com, (Last edited: Tuesday, January 16, 2007; visitada en Junio 3/2007). Noesner, Gary W. and Webster, Mike: «Crisis Intervention: Using Active Listening Skills in Negotiations», Law Enforcement Bulletin - August 1997, http://www.au.af.mil/au/awc/awcgate/fbi (visitada en Junio 4/2007).

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

Igualmente, indague por las técnicas de Autoconocimiento para practicar la Autoobservación Psicológica y comprender de fondo y eliminar sus errores psicoemocionales[152].

COMPARACIÓN ENTRE HÁBITOS EFECTIVOS E INEFECTIVOS DE ESCUCHA:

Diez reglas heurísticas del arte de escuchar[153] se presentan en la tabla 4.

TABLA 4. Algunas heurísticas del arte de escuchar.

No.	Regla heurística	Proceso de escucha ineficiente	Proceso de escucha eficiente
1	Actuar proactivamente para hallar àreas de interés del tema que se escucha.	Desatención ante temas que no se comprenden o que parecen aburridos.	Buscar oportunidades; preguntarse ¿qué significa para mí? ¿Cómo se relaciona con mis intereses?
2	Aplicar «*Evaluación Apreciativa Crítica/Creativa*» respecto a los contenidos.	Desinterés si la forma de expresión, o la apariencia es deficiente.	Evalúa el contenido, omitiendo los errores de expresión.
3	Control de la psicoemotividad.	Reacciones impulsivos que llevan a interrumpir, o a discutir.	No juzga hasta tanto se entienda correctamente.
4	Escuchar ideas, conceptos, y efectuar su ilación con las pertinentes estructuras cognitivas del discurso.	Escucha datos fragmentariamente, hechos aislados.	Escucha la esencia de los contenidos.
5	Escuchar activamente, practicando la concentración aunada a un interés genuino y honesto.	No se esfuerza. Se finge la atención, Se fantasea. Hay distracción.	Se esfuerza. Muestra proactividad en todo el proceso de comunicación.
6	Tomar notas de forma inteligente.	No toma notas, o finge hacerlo.	Toma pocas notas. Emplea mapas cognitivos, conceptuales o mentales.
7	Evitar las distracciones.	Se distrae con facilidad.	Detecta los «*atractores distractivos*», los controla y se concentra
8	Ejercita la mente, la imaginación creadora, la intuición y la inspiración. Ahonda en el dominio cognitivo del tema.	Es superficial; se desentiende de los temas difíciles. Sólo atiende los temas ligeros.	Toma el reto de los temas complicados como un ejercicio cognoscitivo.
9	Mantener la mente abierta. Hay control.	Reacciona ante palabras o expresiones de carga emotiva.	Interpreta las palabras y expresiones objetivamente.
10	Aprovechar la diferencia entre la velocidad del pensamiento y la expresión verbal.	Fantasea, elucubra, ante las personas que hablan despacio; se impacienta.	Se anticipa, envisiona, resume mentalmente, sopesa pruebas, "escucha entre líneas".

El proceso de escuchar es algo más que oir palabras; es un proceso activo a través del cual –en las actividades de Estudio/Aprendizaje, por ejemplo- se recibe información, se construyen significados que se integran al acervo cognitivo, se responde al que habla efectuando la pertinente retroalimentación. Como tal, la escucha forma parte integral del proceso de la comunicación y no debe separar se de las otras artes lingüísticas: la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*» complementa la lectura inteligente, y ésta clarifica verbalmente el mensaje hablado antes, durante y después de una presentación (exposición) ; la escritura inteligente – a su vez- clarifica y documenta el mensaje hablado.

[152] Aun Weor, Samael: «Didáctica del Autoconocimiento», http://sawzone.info (actualizada en Marzo/2007; visitada en Junio 4/2007), aquí puede descargar gratuitamente el texto en formato PDF. // Horney, Karen: «Self Analysis», New York: WW Norton and Company, Inc., 1942; . editado por Bernhard Joseph Stern – 2001. // Yerkes, R.M. and Dodson, J.D. : «"The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation», Journal of Comparative and Neurological Psychology, Vol. 18, pp. 459-482, 1908. // Hilgard, E.R. et al.: «Introduction to Psychology», 6th ed., (New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, 1975.

[153] Whetten, D.A.; Cameron, K.S.: «Developing Management Skills», Fourth Edition, Addison-Wesley Educational Publishers Inc. Massachusetts, 1998. // SaskEd: «Contrasting Effective and Ineffective Listening Habits», http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/xla/ (visitada en Junio 3/2007). // Silverman, Lori L.: «There are five sides to every story: which are you missing?», Communication World, Jan-Feb, 2007 (visitada en Junio 3/2007).

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

En los Procesos de Estudio/Aprendizaje es fundamental entender las diferentes categorías de la escucha –ya enunciadas- y cómo son las etapas de la escucha eficiente y de la escucha ineficiente, y su incidencia en el rendimiento del aprendizaje. Las categorías de escucha –descritas antes- se pueden sintetizar así[154]:

- Escucha Comprensiva (Informativa) cuyo objetivo básico es analizar el contenido del mensaje
- Escucha Crítica (Evaluativa, Discriminante) tiene como finalidad juzgar el mensaje, en sus Diferentes dimensiones y etapas.
- Escucha Relacional (Estética, empática) cuando el objetivo básico es conversar, hacer amistades, o disfrutar del evento social de compartir con otras personas.
- Escucha Terapéutica (Empática/Medicinal) la que se utiliza para oir a otras personas, sin juzgarlas, y con la mira puesta en ayudarlas a resolver problemas, o –simplemente- para colaborar en los procesos de "*catarsis psicomeocional*" ya sea a nivel del entorno familiar, a nivel de amistades, o en el tratamiento Psicoanalítico o Psiquiátrico.

Hay que enfatizar que todas estas categorías de escucha están integradas sinérgicamente en los Procesos de la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*», como se ha descrito en las secciones anteriores. La tabla 5 presenta una caracterización en las tres etapas –antes, durante y después- de la escucha efectiva y la escucha inefectiva, en especial cuando se trata de los Procesos de Estudio/Aprendizaje[155]:

TABLA 5. Caracterización de la escucha eficiente e ineficiente en las tres etapas: antes, durante y después de la escucha.

El que Escucha Eficientemente	ANTES DE LA ESCUCHA	El que Escucha Ineficientemente
• Se apersona del tema a escuchar y construye su propia visión panorámica al respecto, enfatizando el conjunto nuclear de conceptos, identificando los conceptos conocidos y los desconocidos; prepara preguntas, poniendo en acción su proactividad, la indagación apreciativa y el cuestionamiento crítico; "ve" la escucha a realizar como una «*oportunidad cognoscitiva*» importante. • Elabora sus propios propósitos de escucha, e intenta visualizar los objetivos del expositor; hace una «*Indagación Apreciativa Crítica/Creativa*» sobre el expositor, su curriculum y perfomance previos, sobre su dominio del tema que va a tratar, para envisionar ese contexto cultural-cognitivo que servirá para enriquecer su propia base de conocimientos. • Se provee de los recursos y apoyos logísticos pertinentes; respeta el tiempo y el espacio tanto del expositor como de los demás asistentes, llegando puntualmente y estableciendo su apariencia y comportamiento para minimizar las distracciones. • Elabora una guía asertiva de la escucha que se propone realizar, estableciendo (en una hoja de papel) por escrito todos los aspectos previamente enunciados.		• Se presenta al tema a escuchar sin ninguna preparación previa, sin una visión panorámica del asunto, y sin pensar sobre la importancia cognoscitiva de la exposición. • Carece de propósitos definidos claramente para asistir a la escucha; ni se interesa mayormente por el expositor ni por el dominio del tema a tratar. • Se caracteriza por el «*Desgreño Cognitivo*» pues omite todo detalle de planeación con miras a sacar el mayor provecho del proceso de escucha; improvisa respecto a los materiales, útiles, y otros recursos de apoyo logístico, necesarios para una eficiente escucha; descuida su apariencia y comportamiento, propiciando distracciones y predisponiéndose para ser influenciado por las mismas. • Su guía para la escucha es vaga, sólo es una difusa idea en su mente y en su psicoemocionalidad.

(continúa)

[154] Sasked: «Teaching and Learning Strategies: Listening», http://www.sasked.gov.sk.ca (visitada en Junio 7/2007). // Wolvin, Andrew D. and Coakley, Carolyn Gwynn: «Listening», Second Edition, Wm. C. Brown Publishers, 1985.

[155] IDXready: «Improving Your Listening Skills, Sample Leader's Guide», 2006 by Inscape Publishing, Inc. // Cooperrider, David : «Appreciative Inquiry Tools & Resources», OvationNet/iCohere, Inc., 2004. // Pine, William S. and Bauman, William R.: «Effective Communication: "If Anything Can Go Wrong, It Will"», *Concepts for Air Force Leadership.*, 1999.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

Tabla 5. (continuación)

El que Escucha Eficientemente	DURANTE LA ESCUCHA	El que Escucha Ineficientemente
• Presta atención y demuestra interés; dicha atención e interés son genuinos por cuanto son producto del proceso pre-escucha efectuado. • De entrada diferencia el mensaje del expositor; e identifica el contexto cultural-cognitivo existente. • Está inmerso en un proceso continuo de búsqueda de significados sobre lo que oye; buscando –además- nuevas ideas para su acervo (o bitácora) de ideas. • Adopta una actitud asertiva de mente activa, tratando constantemente de entender los mensajes, estableciendo conexiones, inferencias, evaluando y pensando en forma reflexiva. Efectúa un monitoreo de su comprensión de los temas expuestos. • Es capaz de adaptar sus destrezas de escucha a los diferentes niveles y profundidades del discurso; su actitud es activa pero flexible, de mente abierta –especialmente a lo nuevo. • Su toma de apuntes combina la parte escrito y la parte mental (visualización, envisionamiento), empleando su memoria asociativa –entrenada- para reforzar conceptos. Técnicas como la de los mapas mentales, los mapas conceptuales, y los mapas estratégicos le permiten una toma inteligente de apuntes que efectivamente ayudan al aprendizaje. • Considera el contexto en el cual el discurso se inscribe, estableciendo los diferentes matices significantes de las palabras y las expresiones del hablante; propiciando un entendimiento cabal de los temas nucleares –y sus implicaciones..		• Generalmente, su atención e interés corresponden a actitudes fingidas; esto –además de no facilitar una escucha eficiente- aumenta los niveles de estrés nocivo en forma subconsciente. En el mejor de los casos, realiza una «*pseudoescucha*». • Desatiende los ejes temáticos que no considera interesante, o que juzga aburridos, o difíciles. • Es incapaz de monitorear su comprensión de los temas expuestos a medida que avanza el discurso; al no usar estrategias de «*Comprensión Apreciativa Crítica/Creativa*» el rendimiento cognitivo es pobre y pierde fácilmente el hilo del discurso. • Al carecer de estrategias inteligentes de escucha, es inoperante su «*enfoque de fuerza bruta*», plagado de «desgreño cognitivo», pereza mental y psicoemocional que lo inducen a una escucha intermitente, rígida, cuya flexibilidad es mínima en cuanto a adaptar diversas categorías de escucha en el transcurso de la exposición • Posee estrategias de toma de apuntes muy pobres que lo llevan a adoptar estrategias ineficientes en cuanto al registro –por escrito y en forma mental- de los temas esenciales de los temas expuestos. • Trata de seguir en detalle la trayectoria de conceptos, datos, hechos, ejemplos, etc., pero por su ineficiente estrategia de toma de apuntes, es fácilmente desbordado, y –entonces- desiste en su empeño. • Al no contextualizar debidamente el discurso, juzga los mensajes por la apariencia del expositor, o por su aparente dominio del tema, aceptando a pie juntillas todo lo que se dice
El que Escucha Eficientemente	**DESPUÉS DE LA ESCUCHA**	**El que Escucha Ineficientemente**
• Se abstiene de prejuzgar al expositor, al tema, o al contexto en el cual se dio la escucha, hasta que realiza una completa comprensión de los mensajes recibidos. • Realiza prontamente –en forma escrito, mentalmente, y/u otros medios- la revisión de lo escuchado; repasando las notas o apuntes tomados; categorizando ideas, conceptos o ejes temáticos principales; reflexionando sobre las connotaciones y los impactos cognitivos de lo escuchado; y actuando en forma proactiva sobre los mensajes escuchados. • De esta manera, involucra dentro de su acervo cognoscitivo (mental y psicoemocional) los conocimientos recibidos, efectuando un enriquecimiento –en calidad y amplitud- de sus estructuras cognitivas, pues las técnicas que emplea del «Repaso Apreciativo Crítico/Creativo» así se lo garantizan.		• Tan pronto concluye el evento de la exposición (clase, conferencia, seminario, conversación, etc.) se olvida del asunto, desaprovechando la «oportunidad cognitiva» que se le presentó, y tirando a la basura del «*desgreño cognitivo*» la mayor parte de los minutos -o las horas- que empleó en asistir a tal evento. • Por lo tanto, no realiza las actividades correspondientes al «*Repaso Apreciativo Crítico/Creativo*», desperdiciando no sólo el tiempo invertido en asistir al evento, sino también el avance cognoscitivo tan necesario para afilar sus estrategias competitivas, tanto en los escenarios de trabajo como en los procesos de Estudio/Aprendizaje.

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

Es necesario actuar proactivamente inmediatamente Después de terminada la escucha -una conferencia, una clase- para lograr reforzar los conceptos escuchados y su permanencia en la memoria de largo plazo; además, así se complementa la claridad de los significados y se extienden los procesos cognitivos. Unas actividades post-escucha bien planeadas y estructuradas son tano –o más – importantes que las actividades efectuadas en la etapa de pre-escucha, y las efectuadas durante la escucha. Algunas sugerencias útiles son las siguientes:

- Inmediatamente, en la etapa de post-escucha, se debe preguntarse así mismo –en primer lugar- sobre los temas que se escucharon para tratar de clarificar su entendimiento; es posible –igualmente- preguntarle al expositor. También, a través de foros, vía e-mail, chats, etc., es posible preguntarle a otras personas, compartir dudas, incluso con el mismo expositor. Es de lo más aconsejable tener una ficha de los temas escuchadas, la cual ha de incluir los apuntes tomados, las respuestas obtenidas a las preguntas hechas, y otras observaciones pertinentes.

- Realizar un Indagación bibliográfica ayuda en el proceso de clarificar y reforzar los conceptos; especialmente si se anexan casos, ejemplos, investigaciones y otros aportes de temas similares, o de los mismos temas expuestos anteriormente.

- Si el tema a cuya exposición se asistió está fuertemente entroncado con el material de Estudio/Aprendizaje –o de trabajo- entonces es muy pertinente, y aconsejable, realizar una o varias sesiones de estudio individual y/o en grupo, en los días inmediatos siguientes a la exposición, con el fín de sacarle el mayor provecho a los resúmenes, apuntes (notas tomadas), observaciones, respuestas, y demás material allegado. Tanto en forma individual como de grupo rinde muchos frutos poder expresar oralmente unos resúmenes, apoyados en material gráfico, o en diagramas y dibujos esquemáticos, o en cuadros sinópticos, o en mapas mentales, o en mapas conceptuales, o en mapas cognitivos, o en mapas estratégicos que permitan allegar mucha mayor claridad y obtener un refuerzo más sólido.

- El compartir los apuntes y resúmenes ayuda a complementar las informaciones obtenidas, pues cada asistente a la exposición tiene unos enfoques peculiares que colaboran a formar un contexto más amplio, enriquecido y enriquecedor. Aquí es conveniente analizar y evaluar –lo más objetivamente posible- cada material, cada recurso obtenido.

- Es posible combinar distintas actividades, encaminadas a apropiarse del conocimiento representado en la exposición (o clase): • escribir un resumen de dos o tres páginas, o un ensayo más extenso, permite descubrir hasta que punto se entendió cabalmente cada uno de los conceptos, y la estructura general del discurso; en algunos casos, es factible escribir un articulo para un periódico, una revista (de la universidad, o de la empresa, por ejemplo); • leer otros aportes del mismo tema, o sobre puntos de vista contradictorios; • el arte o drama, o un ejercicio basado en roles, es una forma práctica que puede complementar muy bien la fijación del conocimiento y su utilización práctica; • también es posible realizar algunos experimentos sobre el tema en cuestión.

FIGURA 1.3.75 Las destrezas para escuchar definen nuestra cotidianeidad, en los diferentes escenarios sociales en los culeas nos relacionamos con las demás personas.

Hay que resaltar la importancia del «Saber Escuchar», Aplicando las técnicas de la «*Escucha Apreciativa Crítica/Creativa*», pues según las investigaciones[156], • el 85% de lo que sabemos o conocemos lo hemos aprendido escuchando; escuchando aprendimos el lenguaje materno; escuchando hemos aprendido todos los paradigmas y condicionamientos culturales que nos integran a determinados grupos sociales; • el 50% de nuestro tiempo –en las actividades del día a día- lo empleamos escuchando; • normalmente, una persona recuerda el 50% de lo que ha escuchado recientemente; • sin embargo, sólo el 20% se convierte en memoria permanente, de largo plazo; • el «*Saber Escuchar*» es la principal destreza que se evalúa en las pruebas psicotécnicas de vinculación laboral, y también para fines de promoción del personal en las empresas; esta destreza es la más utilizada de las habilidades de comunicación interpersonal.

[156] ChangingMinds.org: «Types of Listening», Syque 2002-2007, http://changingminds.org/techniques (visitada en Junio 3/2007). // Vickrey, Jim: «Symbolic Leadership: The Symbolic Nature of Leadership», 1996. // Hersey, Paul; Blanchard, Kenneth H.; and Dewey, E. Johnson: «Management of Organizational Behavior», 8th ed., New Jersey, Prentice-Hall Inc., 2001. // Trenholm, Sarah and Jensen, Arthur: «Interpersonal Communication», 6th edition, Oxford University Press, USA, Higher Education Group, 2007. // Benavidez-Aragon, Josephine: «Listening Skills», University of Colorado at Colorado Springs (UCCS), College of Letters, Arts and Sciences, http://web.uccs.edu/benavidez/Main.htm (visitada en Junio 10/2007). // McLean, J. W. and Weitzel, William: «Leadership: Magic, Myth or Method», New York: Amacon, 1992.

Hábitos & Aprendizaje

FIGURA 1.3.76 El «saber escuchar eficientemente» es una habilidad imprescindible para el éxito profesional.

Por ultimo, en lo concerniente al «*Saber Escuchar*» conviene llamar la atención sobre el hecho de que debido a la abundancia de información, generada a través de los rápidos avances tecnológicos, las personas -en los ambientes de Estudio/Aprendizaje y las empresas- deben ser capaces de filtrar la información más importante y pertinente, en un caso dado, ahora con mucho más exigencias que anteriormente. Las investigaciones estiman que cerca del 50% de las actividades diarias se dedican a los procesos de comunicación. Un adulto promedio, en día típico de trabajo, puede utilizar hasta 2000 palabras diferentes; las 500 palabras más comúnmente utilizadas pueden implicar hasta unas 14000 acepciones del diccionario.

Desarrollar mejores habilidades de escucha rinde sus frutos: • algunas investigaciones han estimado que hasta un 45% de los ingresos personales –en empresas y negocios- son atribuìdos a la «*capacidad de escucha eficiente*»; • en algunas profesiones, muchas personas obtienen la mayor parte de sus ingresos por su «*capacidad de escucha inteligente*», como –por ejemplo- los Médicos, los Psicólogos, los Psiquiatras, los terapistas, los consultores y asesores deben saber escuchar cuidadosa y pacientemente con el fín de suministrar servicios de calidad; algunas otras profesiones salvan vidas a través de la escucha efectiva como los despachadores de servicios de emergencia, los que ayudan a solucionar conflictos.

Del 50% estimado, que en las actividades diarias se dedica a procesos de comunicación, las personas gastan un 45% del tiempo a actividades de escucha; sin embargo, la «*escucha deficiente*» y la «*pseudoescucha*» torpedean las comunicaciones efectivas. La escucha deficiente puede causar serios problemas de desempeño profesional, de obtención de logros académicos en los Procesos de Estudio/Aprendizaje, de valoración laboral, y –en general- de presencia y desarrollo social en las personas, pues las personas con «*escucha deficiente*» son percibidas como menos inteligentes; la «*escucha deficiente*» ocasiona costos, pérdida de tiempo, y restringe las oportunidades de éxito.

FIGURA 1.3.76 El desarrollo de una visión personal de logros exitosos es fundamental para adquirir niveles altos de automotivación, en pos de concretar las metas del Plan Creativo de Vida [PCV].

(7) – Cultivar La Fuerza de la Mente. Sean cuales fueren los objetivos que hayamos planteado en nuestro Proyecto Creativo de Vida [PCV], de trabajo, de estudios, de desarrollo profesional, de logros deportivos, etc., no se podrán concretar exitosamente sin la utilización de la Fuerza Mental, iluminada por la Consciencia y dirigida por la Voluntad (férrea disciplina); sólo así, se podrán obtener los más altos desempeños y las máximas funcionalidades de las habilidades adquiridas y los talentos naturales[157]. Sin embargo, para obtener desarrollos superiores de la Fuerza Mental – que en sus procesos básicos es un mecanismo inherente la dote humana, y que determina todos los aspectos de la vida- es necesario conocer los métodos correctos y realizar un esfuerzo disciplinado de autoentrenamiento. Dicho proceso de «*Autoentrenamiento Cognitivo*» puede resumirse en la práctica de los siguientes factores[158]:

(1º) – Ante todo, hay que tejer un fino y delicado contexto de logros exitosos a obtener. Esto normalmente se conceptualiza como «*tener un sueño*», unas «*altas miras e ideales*», paralelamente con las ansías más profunda de hacerlo realidad. Lo más aconsejable es plantearlo como un Plan Creativo de Vida [PCV], por escrito, y estructurado en tres categorías de escenarios: a corto plazo, a mediano plazo, y a largo plazo; así se tendrá siempre un referente altos logros contra el cual comparar todo lo que realicemos, un «*Contexto Apreciativo/Crítico/Creativo de Automotivación*», mediante el cual siempre se dispondrá del combustible psicoemocional para seguir adelante. Este contexto es fundamental por cuanto minimiza la incertidumbre, la vaguedad cognitiva, y la desesperanza psicoemocional, rasgos y actitudes comunes entre quienes carecen de este tipo de contexto de actuación personal. Ya lo dice la sabiduría popular: «*el viento y las olas siempre están a favor de quién sabe navegar*»[159]. En el ámbito de un estudiante universitario, el corto plazo puede implicar el semestre en el cual está, o –a lo sumo- uno ó dos semestre hacia adelante;

[157] Pontes, Lorena: «La Fuerza de La Mente», Selecciones Reader's Digest, Enero 2007, Núm. 794, pp. 135. // Parker, Marjorie: «Creating Shared Vision», Dialog International, Clarendon Hills, IL (USA), 1990. // Costa, Arthur L. and Kallick, Bena: «Activating And Engaging Habits Of Mind», Systems Thinking in School A Waters Foundation Project, 2007. // Richlin, Laurie: «Learning by Design», The Flame: The Magazine of Claremont Graduate University, Claremont, CA USA), www.cgu.edu, 2007 (visitada en Junio 4/2007).

[158] Perraut-Pierre, Édith: «Sofrología y Éxito deportivo», Editorial Paidotribo 2006. // Morton, Chris: «Creative Problem Solving: Nine Model Lessons on the Rainforest», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), May 1992 (USA).

[159] Proverbio, o refrán, posiblemente de origen árabe.

el mediana plazo, podría ser hasta culminar sus estudios universitarios, o un año después de tal culminación; y el largo plazo, sería dentro de 7 ó 10 años.

(2º) – No son suficientes las ganas, la pasión, las ansias profundas de lograr tus altas metas. Es necesario apersonarse de los Métodos Eficientes para lograrlas, y de los demás recursos y apoyos logísticos pertinentes, para concretarlas en los escenarios de la vida práctica. Se debe ser capaz de realizar ese PCV con el propio esfuerzo. Con sobrada razón dijo Arquimedes de Siracusa: «*dadme una palanca y un punto de apoyo, y moveré el mundo*»[160]. Esa palanca está conformada –en primer lugar- por nuestros talentos, capacidades innatas de nuestra dote genética; en segundo lugar, por las demás destrezas y conocimientos adquiridos; en tercer lugar, por ese Plan Creativo de Vida [PCV]; en cuarto lugar, por los Métodos Eficientes y demás apoyo logístico. Y ese punto de apoyo está conformado – en primer lugar- por nuestro ambiente familiar y demás círculos sociales que nos apoyan; en segundo lugar, por toda la cultura en la cual estamos inmersos, sus logros acumulados a través del tiempo y del espacio, y en cuyo legado –consciente o inconscientemente- estamos apoyándonos; en tercer lugar por las instituciones que hacen posible el logro de nuestros objetivos. Para el caso de un estudiante universitario, la institución básica de apoyo es la universidad en el cual está desarrollando su curriculum.

(3º) – Es necesario efectuar los controles y retroalimentaciones en el desarrollo de nuestro Plan Creativo de Vida [PCV]. Este proceso de control debe hacerse diariamente, semanalmente, mensualmente y al terminar cada semestre. Si no hacemos este minucioso control y realimentación –en esos cuatro horizontes- no sabremos con certeza cómo estamos progresando en el logro de nuestros objetivos. Además, ese «sueño», esos «altos ideales y encumbradas miras» que nos hemos propuesto lograr hay que motivarlas continuamente, y retar frecuentemente nuestros límites, trabajando con tenacidad disciplinada y con férrea voluntad. Ese autocontrol regular de nuestras actividades, es necesario para ver nuestro horizonte exitoso, los altos desempeños parciales que vamos logrando, lo cual es un aliciente y una medicina contra los altibajos, los obstáculos difíciles de vencer, que se van encontrando – a medida que avanza un semestre lectivo, por ejemplo. También facilita –este proceso de autocontrol- tener constantemente en perspectiva todo lo que estamos haciendo. Igualmente, es requisito imprescindible el conscientizarse de que no siempre todo saldrá a pedir de boca; días buenos y días bien difíciles; cuando esto suceda se debe practicar las técnicas de autocontrol emocional, de relajación, para tener calma y poder ver claramente en perspectiva hacia donde nos dirigimos (para eso es el PCV).

(4º) – A donde va y donde está la mente, determina nuestro efectiva ubicación Conscientiva, Volutiva, Cognitiva y Psicoemocional. Por eso es prioritario el cultivo de las estructuras actitudinales hacia la obtención de hábitos mentales sanos, reflejados en estilos de vida sanos. Desarrollar la capacidad de Concentración[161] y una férrea autodisciplina ayuda a dirigir –en forma consciente- todos nuestros talentos en pos del logro de las metas propuestas dentro del PCV. Aunque hay muchas técnicas para mejorar la concentración, he aquí algunas de ellas:

- REDUCIR AL MÍNIMO LOS DISTRACTORES EXTERNOS. En primer término, es preciso forjarse una disciplina de estudio frecuente, sistemático, aprovechando todo tiempo y espacio disponibles; el estudio debe hacerse en un lugar que nos agrade, sin ruidos distractores, sin gente caminando de un lado a otro –en especial del género que nos atrae, sin otros objetos que llamen nuestra atención; así, se minimizan los «*atractores psicoemocionales externos*» que indefectiblemente guían a perder la concentración y a no poder cumplir los objetivos de estudio. En segundo lugar, la música de fondo ha de ser no vocalizada, mejor instrumental, y muchísimo mejor si es música clásica apropiada para estudiar; la música de fondo apropiada puede incrementar hasta en un 40% el rendimiento del esfuerzo intelectual. En tercer lugar, han de tenerse en cuenta otras condiciones ambientales del sitio de estudio, como la iluminación – que ha de ser indirecta, no deslumbrante; los implementos, o útiles para estudiar han de estar a la mano; y si se estudia en grupo, debe haber un consenso de fuerte disciplina de todos los que conforman el grupo para aprovechar al máximo en tiempo y el lugar de estudio. En cuanto lugar, debe establecerse un calendario de estudio, con los temas y el tiempo (en horas) que se dedica a estudiar; esto forja un contexto de control que facilita el centrarse y fijar los correctivos de control.

- REDUCIR AL MÍNIMO LOS DISTRACTORES INTERNOS. Saber fijar la atención en un objetivo planteado es una ventaja competitiva incomparable, y es la clave del éxito en cualquier actividad o profesión; pero sólo se logra aplicando las técnicas correctas día a día, con «*Persistencia Apreciativa Critica/Creativa*». Cultivar la Autoobservación Psicológica es fundamental para fijar la mente en la tarea planteada. Ayuda muchísimo tener a mano, mientras se está estudiando, una «*hoja de chequeo concentrativo*», que consiste en una hoja de papel en la cual hay cuadrículas; cada vez que usted se

[160] Arquímedes de Siracusa…

[161] Pauk, Walter: «How to Study in College: Improving Concentration», Academic Center For Excellence, University of Illinois (UIC), USA, 2005, http://www.uic.edu (visitada en Mayo 19/2007). // Kenerson, Marie: «Stepping Stones for Living Creativity: A Holistic Approach to Critical and Creative Thinking», Graduate Program in Critical and Creative Thinking at the University of Massachusetts Boston (UMB), 1997 (USA).

Hábitos Eficientes & Aprendizaje

desconcentre, y la mente comience a divagar o a fantasear, haga una marca en la hoja, dele órdenes explícitas a la mente para concentrarse, forjándose como meta en mantener la hoja en blanco durante toda la sesión de estudio; al cabo de varias sesiones de estudio usted se dará cuenta que habrá menos marcas en su «*hoja de chequeo concentrativo*», y usted se concentra durante mucho más tiempo sin fatigarse; es decir, se ha logrado aplicar la «*concentración ergonómica*».

- MANTENGA A RAYA LA FATIGA. Para ello. Aliméntese bien; mantenga ciertos alimentos sencillos, pero muy efectivos nutricionalmente, como frutos secos (maní, pasas, nueces, almendras, etc.) cuyos nutrientes actúan directamente en el sistema nervioso y la sinapsis cerebral; también, otros tipo de alimentos que sean fáciles de digerir, energéticos, y nutritivos; tome agua frecuentemente (recuerde que se requieren unos 2 litros de agua al día, entre agua directa y la obtenida por los alimentos). Intercale periodos intensos de concentración con algunas pausas cortas de relajación, de 15 ó 20 minutos (pequeñas caminatas; aeróbicos suaves; ejercicios de respiración profunda; recostarse colocando las piernas más altas que la cabeza, algunas asanas de yoga, ejercicios de Falung Dafa, ejercicios de Taichi, etc.). Duerma bien sin sacrificar el tiempo de sueño productivo; no abuse del trasnocho ni de medicamentos para permanecer despierto; si es necesario, realice una siesta corta (30 a 45 minutos) en cierto momento del día para recuperar fuerzas.

- CONSTRUYA UN SÓLIDO CONTEXTO DE FUERTES INTERESES. Practicar la «*Indagación Apreciativa Crítica/Creativa*» ayuda muchísimo a abordar los ingentes volúmenes de lectura semanal – normalmente exigidos en los estudios universitarios. Una vez que se haya estudiado individualmente un tema, entonces reúnase con su grupo de estudio para reforzar y ampliar los conceptos. El grupo de estudio debe estar constituído por compañeros serios, disciplinados, cuya sintonía en lograr altas metas de desempeño coincidan con las suyas. Siempre que sea posible, acuda a la ayuda de tutores, asesores, auxiliares; utilice la tecnología para foguearse, abreviar el proceso de abordar temas difíciles o complejos. La biblioteca siempre es de gran ayuda.

(5º) – Las disciplinas superiores de la mente son fundamentales a la hora de obtener logros profesionales de avanzada. Sin embargo, es preciso dilucidar las estructuras mentales que normalmente las personas manejan. Hay tres categorías – claramente definidas- de los mecanismos mentales[162]: • la mente sensual, o sensorial; • la mente intermedia, o de creencias; • la mente interior, o de intelección superior. Cada una de estas tres esferas mentales tiene sus características y alcances cognoscitivos:

- LA MENTE SENSUAL se basa en los conceptos de contenido de los sentidos de percepción externa. Como tal, está limitada por los datos aportados por las percepciones externas, guiando hacia estructuras de pensamiento totalmente enraízadas en el mundo exterior. Estos funcionalismos mentales son comunes a los animales superiores, y permiten afrontar las circunstancias materiales de la vida práctica. Las personas con primacía de este tipo de mente son groseras, materialistas, escépticas, y no abordan sistemas superiores de pensamiento.

- LA MENTE INTERMEDIA toma sus conceptos de contenido en las creencias de todo tipo, en los dogmas, en las estructuras paradigmáticas de los condicionamientos culturales, en las tradiciones, etc. Sus funcionalismos son útiles por cuanto nos permiten "operar" en los contextos culturales, en los dominios de saberes –de cualquier clase y nivel- y nos guía a la aceptación de ciertas normas de comportamiento mediante las cuales nos adaptamos a los escenarios sociales de convivencia.

- LA MENTE INTERIOR elabora sus conceptos de contenido con los datos aportados por la «*Consciencia Superlativa del Ser*», empleando los «*Sentidos de Percepción Interna*». Abrir la Mente Interior es lo indicado si queremos tener «Intelección Iluminada», funcionalismos mentales superiores al servicio de la Consciencia.

Según este esquema, el común de las personas se desenvuelve –básicamente- con los funcionalismos de la Mente Sensual y de la Mente Intermedia. Los intuitos, las percepciones extrasensoriales, parapsicológicas, constituyen tenues manifestaciones de todo el realismo cognoscitivo de la Mente Interior. Cuando se logra erradicar de sí mismo el conflicto inherente al «*Iceberg Cognitivo /Conscientivo*» (2%-3% de consciencia despierta, 97%-98% de subconsciencia)), eliminando los agregados psicológicos (que en su conjunto conforman *El Ego*, nuestro pensar y actuar egoístas), entonces todo el subconsciente se convierte en consciente, y se manifiesta a plenitud la Intelección Iluminada, la mente Interior. Cuando en una civilización, en una cultura, la gran mayoría de personas han abierto la Mente Interior, entonces deviene un entorno de convivencia paradisíaca.

[162] Aun Weor, Samael: «Al Misterio del Áureo Florecer», cap. 28 - «El Budhismo Zen»; «Sí hay Infierno, Sí hay Diablo, Sí hay Karma», cap.25 - «La Experiencia Directa»; «La Gran Rebelión», cap.12 - «Las Tres Mentes»; «La Revolución de la Dialéctica»; http://sawzone.info (actualizada en Marzo 3/2007; visitada en Junio10/2007), aquí se pueden descargar gratuitamente los textos, en formato PDF. // Urantia Foundation: «El Libro de Urantia», Dcomentos

Hábitos Eficientes & Aprendizaje